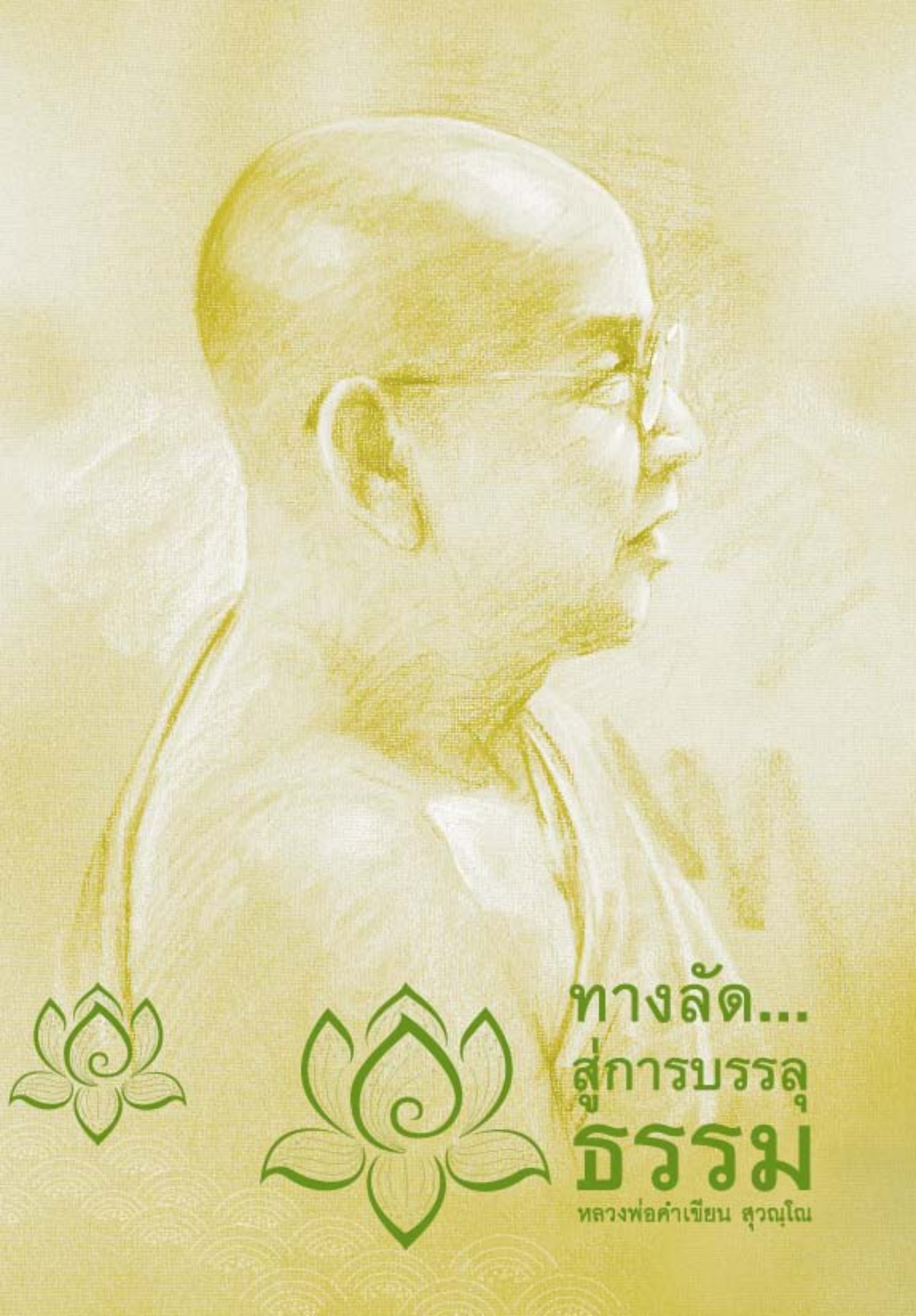


ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

สารบัญ

หน้า

จากสำนักพิมพ์

- กราบบูชาครู ๓
- คำนำสำนักพิมพ์ ๔

คำปรารภ พระไพศาล วิสาโล ๖

บทที่ ๑ คุณค่าแห่งสติ ๘
บทที่ ๒ สักว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ๓๐
บทที่ ๓ พุทธะมีในทุกคน ๔๖
บทที่ ๔ เทคนิคการปฏิบัติ ๖๐
บทที่ ๕ อาการ กาย-ใจ สอนธรรม ๗๘
บทที่ ๖ ปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ๙๒
บทที่ ๗ วัตถุ ปรมัตถ์ อาการ ๑๐๘
บทที่ ๘ เห็นธรรม เห็นพระพุทธเจ้า ๑๒๒
บทที่ ๙ วิปัสสนูปกิเลส ๑๓๘
บทที่ ๑๐ บรรลุธรรม ๑๕๒

ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวณโณ ๑๖๕
แผนที่วัดป่าสุคะโต ๑๖๗
รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ๑๖๘
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
สำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติ แนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ๑๗๑
เลมอนฟาร์ม สุขภาพดี ด้วยอาหารธรรมชาติ ๑๗๔

กราบบูชาครู

หลวงพ่อเทียน หลวงพ่อคำเขียนเมตตาลงฐานรากของ สติ-ปัญญา ในใจของคนหลายๆ คน เป็นฐานรากของการมีชีวิตที่ตื่น-รู้ทุกข์-สู่ความสิ้นทุกข์

ขอกราบบูชาครู
ด้วยใจเคารพ
สู่การปฏิบัติบูชา

เลมอนฟาร์ม

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือ **"ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม"** เล่มนี้ เป็นคำสอนของ**หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** ที่เมตตาสอนแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมเข้มข้นที่วัดป่าสุคะโต หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้จากดำริและความมุ่งมั่นของ **พระวรเทพ ฉนฺทพหุโล (ท่านอาจารย์ปู่** - พระอาจารย์ที่วัดป่าสุคะโต ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อ) เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจธรรมและชีวิต **ความพิเศษของคำสอนชุดนี้คือการแนะนำการปฏิบัติเจริญสติในแนวทางของหลวงพ่อเทียนอย่างเป็นลำดับและเข้มข้น เมื่อใช้สำหรับการปฏิบัติจะเสมือนมีครูบาอาจารย์คอยแนะนำอยู่ใกล้ๆ ในยามที่ไม่เข้าใจหรือติดขัด อันที่จริงความลุ่มลึกที่หลวงพ่อชี้และแนะนำ กลับเป็นทางตรงอย่างที่สุดสู่สาระสำคัญของธรรม ไม่เยิ่นเย้อเสียเวลาติดกับดักข้างทาง**

เลมอนฟาร์มได้รับความเมตตาจากหลวงพ่อคำเขียน ท่านอาจารย์ปู่ และพระเขมปัญโญ (ท่านอาจารย์ตุ้ม) ให้จัดพิมพ์ หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจในชีวิต และหากได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ขอได้โปรดน้อมจิตกุศลกราบนมัสการระลึกถึงคุณแห่งครู หลวงพ่อคำเขียน พระอาจารย์ตุ้ม และโดยเฉพาะท่านอาจารย์ปู่ ซึ่งได้มรณภาพภายหลังจากการจัดทำต้นฉบับและตรวจแก้ไขแล้วเสร็จไม่นาน

เลมอนฟาร์มใคร่ขอบคุณ พนักงานเลมอนฟาร์ม และอาสาสมัครที่เป็นลูกค้าของเลมอนฟาร์ม ที่ได้อาสาช่วยกันถอดความจากแถบบันทึกเสียงและจัดพิมพ์ต้นฉบับอย่างรวดเร็ว

เลมอนฟาร์ม

ธันวาคม ๒๕๕๑

รายได้ทั้งหมดจากการจำหน่ายหนังสือ "ทางลัด..สู่การบรรลุธรรม" นี้ โดยไม่หักค่าใช้จ่าย จะหมุนเวียนกลับมาเป็นกองทุนเพื่อใช้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะในแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อคำเขียน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจธรรมต่อๆ ไป

คำปรารภ

ตัวการที่ทำให้เราทุกข์คือความหลง หาใช่เป็นเพราะมีใครหรือสิ่งใดมากระทำเราไม่ อาการอย่างหนึ่งของความหลงคือการเผลอคิดเผลอปรุง เช่น หวนคิดถึงอดีตอันเจ็บปวดที่ผ่านไปแล้ว หรือดีดนไปก่อนไข้ในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง นอกจากนั้นยังเผลอเข้าไปจมอยู่ในอารมณ์ที่เป็นอกุศลหรือปักจิตตรึงใจอยู่กับทุกขเวทนา จนเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นผู้ทุกข์ผู้ปวดขึ้นมา

แต่เมื่อใดที่ความรู้สึกตัวเกิดขึ้น ความหลงย่อมทนอยู่ไม่ได้ เมื่อมีความระลึกรู้ในกายและใจ การเผลอคิดเผลอปรุงย่อมสิ้นสุดลง ด้วยเหตุนี้การเจริญสติปัฏฐานเพื่อสร้างความรู้สึกตัวและความระลึกได้ในกายและใจจึงเป็นทางตรงทางลัดสู่ความพ้นทุกข์

ความรู้สึกตัวทำให้ใจออกมาจากความรู้สึกนึกคิด และเปลี่ยนจาก "เป็น" มา "เห็น" แทน ยิ่งเห็นมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้จักสภาวะภายในตามที่เป็นจริงมากเท่านั้น นำไปสู่ปัญญาที่สามารถไถ่ถอนจิตจากความหลงขั้นลึกซึ้งที่สุด อันได้แก่ความยึดติดถือมั่นในตัวตน

ในหนังสือเล่มนี้หลวงพ่อคำเขียน สุวณโณได้ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องมิได้อยู่ที่การทำให้ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ หายไป จนจิตบังเกิดความสงบ แต่อยู่ที่การมีสติเห็นอาการเหล่านี้ โดยไม่ต่อต้านผลักไส ท่านได้ย้ำว่าอาการเหล่านี้ไม่ใช่เป็นตัวปัญหา ปัญหาอยู่ที่การไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นจนหลงเข้าไปในมันต่างหาก แต่เมื่อใดที่มันเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าเกิด เพียงเท่านี้ความรู้ตัวก็จะพาจิตออกมาจากความทุกข์ และ "เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี" ไปเอง คือ เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนความโศกให้เป็นความไม่โศก เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ มองในแง่นี้อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับใจล้วนมีประโยชน์ทั้งนั้นหากตามรู้อยู่เสมอ

คำบรรยายทั้ง ๑๐ บทที่ประกอบกันเป็นหนังสือเล่มนี้ ได้เรียงลำดับเพื่อให้ผู้ใฝ่ธรรมเห็นขั้นตอนการปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นไปจนถึงที่สุดของการปฏิบัติ นั่นคือการบรรลุธรรม ชนิดที่ไม่มีผู้ทุกข์ เพราะหลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้ โดยท่านยังได้ชี้แนะการวางจิตวางใจอย่างถูกต้อง เช่น การไม่เพ่งหรือบังคับจิต การเข้าใจอารมณ์การปฏิบัติในระดับต่างๆ นอกจากนั้นท่านยังนำพาให้เราตระหนักว่า ความรู้สึกตัวอันเป็นหัวใจของการปฏิบัตินั้นมีอยู่แล้วในทุกคน ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจึงอยู่ในวิสัยที่ทุกคนจะเข้าถึงได้

ขออนุโมทนา เลมอนฟาร์ม ที่มีกุศลฉันทะจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ในการนี้มีพนักงานบริษัทฯ และสมาชิกหลายท่านได้ร่วมสร้างกุศลด้วยการถอดเสียง ส่วนพระนวกะวัดป่าสุคะโตก็ได้ช่วยกันตรวจทานต้นฉบับ โดยมีพระอาจารย์วรเทพ ฉนทพหุโล และพระสันติพงศ์ เขมปญฺโญ เป็นผู้รวบรวมและจัดทำต้นฉบับ เพื่อให้เป็นคู่มือสำหรับนักปฏิบัติเล่มที่สองต่อจาก "ทางลัด ...สู่ความพ้นทุกข์" ซึ่งได้พิมพ์เผยแพร่ก่อนหน้านี้แล้ว

พระไพศาล วิสาโล
วันมหาปวารณา
๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๑

บทที่
๑

คุณค่าแห่งสติ

มีการพูดให้ฟังบ้าง มีการปฏิบัติกันไปบ้าง
ทั้งได้ยินได้ฟัง ทั้งเอาไปทำดู
สิ่งที่เราได้ทำก็ทำตามสิ่งที่เราได้ยิน
สิ่งที่เราได้ยินเราก็เอาไปทำ
ให้มันเป็นส่วนประกอบให้มันสมดุล
จึงจะเป็นการปฏิบัติ

ความรู้สึกตัว
เรื่องของเรา

เราพยายามที่จะทำเรื่องหลายๆ เรื่องให้เป็นเรื่องเดียว สรุปลงมาทำเรื่องเดียวให้เป็นหลายๆ เรื่อง เช่น ชีวิตของเรา ถ้าจะว่าก็กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแปดหมื่นสี่พันเรื่อง ถ้าเรามาคิด ได้ยินอย่างนี้เราก็ท้อใจ บางทีก็ไม่กล้าที่จะทำอะไร มอบให้เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าไป การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายก็เป็นเรื่องของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย คนละเรื่องกับพวกเรา อันนี้มันไม่ใช่

แปดหมื่นสี่พันเรื่องสรุปลงมาก็เป็นเรื่องของกายของใจเรานี่แหละ เรื่องของกายของใจเรานี้มันก็มีมากมาย อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เวลามันเกิดสุขเกิดทุกข์ก็เรื่องของกายของใจ เกิดโกรธ เกิดโลภ เกิดหลง เกิดปัญหาต่างๆ ก็เรื่องของกายของใจ เราจึงมาดูว่ามันอะไรกันแน่ เราจึงมาเจริญสติ ดูซิว่ามันคืออะไร **ไม่ต้องไปใช้สมอง ไม่ต้องไปใช้ความคิดเหตุผลอันใด เพียงแต่เรามารู้สึกตัว** รู้สึกตัวอยู่กับอิริยาบถที่เราเจตนาเป็นรูปแบบเป็นนิมิตว่าให้สติมันอยู่แต่ตรงนี้ ให้มันรู้อย่างนี้ๆ ถ้าสติมันได้ดู ได้รู้ ได้เห็นเรื่องเดียวนานๆ มันจะเกิดอะไรขึ้น ตรงนั้นนั่นแหละ

เราสร้างความรู้ มันอาจจะเกิดความหลง แต่มันคืออะไร ความหลงมันคืออะไร เราก็ไม่ได้หลงไปตามความหลง ความหลงเราก็เอามาเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้สึกตัว ทำได้ไหมๆ เราทำดูๆ โอ... มันทำได้ๆ นึกว่ามันจะทำไม่ได้ คิดยุ่งคิดยากไป พอทำลงไปมันก็ทำได้ พอมันหลงทีไร ก็รู้สึกตัวๆ อ้าวความหลงมันก็ไม่ไปถึงไหน ไปแค่คืบแค่ศอกแล้วก็กลับมาได้ แต่ก่อนมันหลงไปนาน จนเกิดอาการปรุงๆ แต่งๆ บัดนี้พอมันหลงปั๊บ เรารู้ทัน กลับมาทัน ความหลงก็ไปไม่ได้ เมื่อความหลงมันไปไม่ได้ ก็มีแต่ความรู้สึกตัวๆ ให้เรามาสร้างตรงนี้

อุปกรณ์
สร้างสติ

วิธีที่จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวเราก็หามา มีมากมายหลายอย่าง เป็นวัสดุอุปกรณ์เก็บความรู้สึกตัวเกี่ยวกับกายเกี่ยวกับใจนี่แหละ แล้วรูปแบบจริงๆ ซึ่งเป็นหลักเป็นฐานให้มันสมกับชื่อว่าวิชากรรมฐาน แปลว่ามีที่ตั้งแห่งการกระทำ ที่เราเรียกว่ากรรมฐานนั้น เป็นที่ตั้งแห่งการกระทำ อะไรตั้ง อะไรทำ อะไร เอาสติมาตั้งไว้ที่กาย ตรงไหนเป็นกาย หลายอย่าง การยกมือสร้างจังหวะก็เป็นกาย การเดินจงกรมก็เป็นกาย การหายใจ การกะพริบตา การกลืนน้ำลาย คู้เหยียดเคลื่อนไหว ทั้งหมดเอามาเป็นวัสดุอุปกรณ์ให้เกิดความรู้สึกตัว เจตนาที่เราทำมันก็เป็นหลักอยู่แล้ว ยกมือสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ เคลื่อนไหวไปมาอย่างนี้มันเป็นสูตร แล้วสูตรย่อยๆ มันก็มี เหมือนเราเรียนสูตรคูณ เราขยายไปเป็นบวก ลบ คูณ หารได้

หลักของการเจริญสติที่เราเรียกว่ากายานุปัสสนานี่ เอาดุ้นๆ ก้อนๆ มาทำ **ไม่ต้องมีอะไรที่มันลึกลับซับซ้อน รู้ซื่อๆ รู้ตรงๆ ให้มันซื่อๆ ถ้าเป็นสติจริงๆ มันจะซื่อๆ ตรงๆ** ไม่มีอะไรที่ไปบังคับขับไส มันรู้อยู่ดื้นๆ ไม่ลึก ไม่ลับ เช่น พลิกมือขึ้นก็รู้ ไม่ลึกลับ แต่มันลึกซึ้ง พอพลิกมือขึ้นก็รู้ปั๊บนี่มันลึกซึ้ง ไม่ต้องไปหา ไม่ต้องไปเอาเหตุเอาผล ฉันรู้หรือเปล่า มือของฉันวางอยู่บนเข่าฉันรู้หรือเปล่า ไม่มีคำถามว่ามือของเราอยู่ตรงไหน เราก็รู้เอง เราพลิกมือขึ้นเราก็รู้ว่ามือเราพลิกหรือยัง ไม่มีคำถาม เรายกมือเรายกหรือยังหนอมือเราไม่มีคำถาม มันรู้สึกซื่อๆ รู้มันก็รู้แล้ว พลิกมือขึ้นมันก็รู้แล้ว ยกมือขึ้นมันก็รู้แล้ว เอามือขึ้นมามันก็รู้แล้ว มีอยู่ ๑๔ รู้ มันบอกว่ารู้แล้วๆ มันก็รู้มันก็จบไป มันเป็นความรู้แล้วทำเท่านี้ เริ่มต้นจากจุดนี้

หรือบางทีมันอาจจะไม่รู้บางทีอาจจะเกิดความหลง อาจจะเกิดความง่วง หลงไปทางไหนกลับมาได้ทั้งนั้น ความรู้สึกตัวเป็นตัวหลัก เป็นตัวเฉลย มันหลงไปไหนกลับมาหาความรู้สึกตัว พอมีความรู้สึกตัว ความหลงมันก็หมดไป หยุดไป แม้ว่ามันจะเกิดอีก มันก็รู้อีก รู้อีก ไม่เสียหาย **อย่าไปกลัวความหลง อย่าไปกลัวผิด ไม่มีอะไรผิด ตัวกรรมฐานจริงๆ มีแต่เห็น อย่าไปเอาผิด อย่าไปเอาถูก** มันไม่มีผิดมันไม่มีถูก มีแต่เห็นตะพึดตะพือไป มันรู้ก็เห็นมันรู้ มันหลงก็เห็นมันหลง **ตัวเห็นหลงเห็นรู้นั่นแหละ เรียกว่า "สติ"** แล้วก็มีเจตนาใส่ใจทำอยู่เรียกว่า **"กรรม"** ต้องทำให้มันต่อเนื่องให้มันเป็นกรรม กรรมมันจึงจะจำแนกไปเป็นผลได้ **ถ้าไม่มีกรรมมัวไปเอาเหตุเอาผล มันก็เป็นความคิด มันไม่ใช่เป็นของจริง** ผลมันจะจำแนกไปเอง ว่าแต่เราทำกรรมตรงนี้

ทำสบายๆ ทำเบาๆ วางๆ คลายๆ เรื่องของกายก็คลายๆ อย่าไปกดไปกลึง เพราะ**ความรู้สึกตัวมันเป็นความพอดีๆ ไม่ตึงไม่เครียด ไม่หย่อน** ถ้ารู้สึกตัว ถ้ามีอะไรไปซ้อนกับความรู้สึกตัวเข้าไปอาจจะเครียด อาจจะง่วงได้ง่าย อาจจะหนัก อาจจะนั่งอยู่ได้ไม่ค่อยนาน ตั้งอยู่ไม่นาน ถ้าทำเบาๆ ง่ายๆ มันจะอยู่ได้นาน การนั่งก็นั่งได้นาน มันเบาๆ ความรู้สึกตัวนี้มันเบาๆ ทำเรื่องหนักให้เป็นเรื่องเบา ความรู้สึกตัวทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย คำว่า "รู้แล้ว" มันจบแล้ว ถ้าทำอย่างนี้

เบาๆ คลายๆ ง่ายๆ
เมื่อปฏิบัติ

บางทีของที่มันเบาๆ เราไปทำให้มันหนัก ของที่มันทำง่ายๆ เราไปทำให้ยาก บางคนพอปฏิบัติเข้าก็เครียดไปเลย อยากรู้ๆ ไปเอาความอยากมาประกอบกันอีกแล้ว กลัวมันจะผิด อ้าว... ไปกลัวผิดอีกแล้ว อยากได้ถูก ความอยากได้ถูกก็เกิดขึ้นมาแล้ว พอมันหลงไปก็อ้าว... ไม่อยากให้มันหลง ถือว่าผิดแล้ว ไปผิดไปถูก ไปหลงไปรู้อยู่ มันไม่ใช่ **ตัวปฏิบัติ คือ ตัวรู้สึกตัว** ตัดไปเลย รู้สึกตัวๆ

ความรู้สึกตัวมันง่ายๆ ไม่ลึกลับซับซ้อนอะไร ใครก็รู้ได้ เป็นของนำหน้า เป็นของที่โชว์เห็นได้ง่าย ไม่ต้องไปเปิดหา ไม่ต้องใช้คำว่าหา มันมีอยู่แล้ว ไม่เหมือนเราไปหาของที่มันหายไป ของที่มันมีอยู่แล้วทำโชว์ขึ้นมา ยกให้มันโชว์ขึ้นมา **รู้สึกตัวๆ นี่มันเห็นได้ชัดกว่าอย่างอื่น ความหลงยังยากกว่าความรู้สึกตัวด้วยซ้ำไป** เพราะความรู้สึกตัวนี่มันง่ายๆ มันเป็นของคู่กับกายกับจิตจริงๆ แล้วความรู้สึกตัวก็ช่วยเราอยู่ไม่หนีไปไหน แต่บางทีเราไม่ให้โอกาสความรู้สึกตัวเฉยๆ หรอก เราให้โอกาสความหลงมากเฉยๆ

บัดนี้ ๗ วันนี้ เรามาให้โอกาสความรู้สึกตัวเท่าที่เราจะให้โอกาสได้ แล้วก็พยายามสร้างสิ่งแวดล้อมให้ความรู้สึกตัวมันงอกงาม อาจจะมีการสำรวมลงบ้าง **อายตนะทั้งหลายสำรวมลงมาอยู่ที่การเคลื่อนไหวประดูเดียว** ถ้ามันจะเห็นทางตา ไม่จำเป็นก็อย่าไปดูมัน ถ้ามันจะหลงไปทางหู ไม่จำเป็นก็อย่าไปฟังมัน ฟังแล้วก็อย่าไปใส่ใจ เอาถูกเอาผิดกับตา กับหู กับรูป กับรส กับกลิ่น กับเสียง ตัดมา มาดูมารู้สึกตัวกับกายไปก่อน ให้โอกาสเข้าข้างความรู้สึกตัวให้มากๆ ให้ออกหน้าออกตา ให้เป็นใหญ่

สติเป็นใหญ่

ชีวิตเราแต่ก่อนความหลงอาจจะเป็นใหญ่ บัดนี้ให้ความรู้สึกตัวเป็นใหญ่ **แม้อะไรจะเกิดขึ้นต้องกลับมารู้สึกตัวก่อน จึงค่อยไปตอบ จึงค่อยไปสุข จึงค่อยไปทุกข์** ถ้าด่วนไปสุขไปทุกข์ ด่วนไปผิดไปถูก มันสุดโต่งไปทางหนึ่ง ถ้ากลับมาหาความรู้สึกตัว มันจะเหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือผิดเหนือถูกทันที เป็นของที่สากล ใช้ความรู้สึกตัวเท่าที่เราจะให้มันออกหน้าได้ **สมมุติว่าเรานั่งอยู่มันคิดจะลุก ตัวคิดจะลุกมันเกิดจากความคิด ก็อย่าทำตามความคิด แม้มันคิดจะลุกก็ใช่แล้ว แต่อย่าลุกตามความคิด ความคิดมันสั่ง อย่าไปทำตามความคิด ให้รู้สึกตัวเสียก่อน** บางทีมันคิดจะลุกไม่ต้องลุกในเวลามันคิด ดูดีๆ เสียก่อน กลับมารู้สึกกายเสียก่อน ถ้าจะลุกก็ลุกด้วยความรู้สึกตัว เช่น เวลาเราเดินจงกรมอยู่ มันคิดจะนั่ง ก็อย่าไปนั่งตามความคิดไวจนเกินไป เราจะตามหลังเขา เขาจะออกหน้าตะพึดตะพือไป ความคิดนั่นแหละ! เวลามันคิดจะนั่งก็ไม่ต้องนั่ง รู้สึกตัวเสียก่อน ดูดีๆ เสียก่อน อย่าเพิ่งทำตาม ถ้าเราจะนั่งก็นั่งตามความรู้สึกของเรา เรียกว่า **หัดให้สติเป็นใหญ่** เชื่อฟัง เหมือนเวลาเราทำงานมีหัวหน้า เรายังไม่ชำนิชำนาญ ให้หัวหน้าพาทำ ให้ครูอาจารย์พาทำ ให้ครูอาจารย์สั่งสอนอาจจะผิดน้อย ถ้าเราไปทำเลยอาจจะผิดมากกว่าถูก

เราจึงฝึกอย่างนี้ การฝึกตัวเองการฝึกชีวิตของเรา ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่พูด ถ้าจะพูดต้องมีสติรู้สึกตัว หัดช้าๆ ไปก่อน อย่าด่วนหุนหันพลันแล่น การฝึกตนการสอนตนมันจะเห็นของจริง เห็นเงื่อนไข ถ้าทำแบบลวกๆ มันจะไม่เห็นของจริง เช่น เห็นกายเห็นเป็นรูป มันบอกให้เราเห็นอยู่แต่เราไม่ใส่ใจ เช่น ความหลงอยู่นี่ เราไม่เห็นของจริง ความหลงก็หลอกให้เราหลงอยู่เรื่อยๆ ความทุกข์เราไม่เห็นความทุกข์จริงๆ ความทุกข์ก็หลอกให้เราทุกข์อยู่เรื่อยๆ ความโกรธเราไม่เห็นความโกรธอยู่จริงๆ ความโกรธก็หลอกเราอยู่เรื่อยๆ

เรียนรู้
จากความหลง

วันนี้ถ้าเรามาดูเข้าๆ โอ... ความหลงมันเป็นอันหนึ่ง ต่างกันกับความรู้สึกตัว มันต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ความหลงกับความรู้ ดูดีๆ แล้วผู้ปฏิบัติผู้มีจิตใจแยบคาย ความหลงเป็นประโยชน์มาก ถ้าผู้ที่ไม่มีจิตใจแยบคาย ความหลงก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ความหลงก็เพื่อสร้างความหลง ความทุกข์ก็เพื่อสร้างความทุกข์ไปเรื่อยๆ ตะพึดตะพือไป ถ้าเรามีสติอันแยบคายดีๆ ความหลงเป็นเหตุให้เกิดความรู้ เลยสบายเลยตอนนี้ อ๋อ...ความหลงมันเป็นเหตุให้เกิดความรู้ มันหลงทีไรรู้สึกตัว ไม่เสียหาย ไม่ได้ไปกับมันเลยเพราะมันต่างกันอยู่ ดูไปดูมา พอมันหลงทีไร... รู้ ความหลงก็หมดไป วอดไป หายไป ธรรมย่อมชนะอธรรมอยู่เสมอ

ความหลงไม่เป็นธรรมหรอก ความรู้สึกตัวเป็นธรรมกว่า ความหลงมันใช้ไม่ได้เลย ถ้าดูดีๆ ถ้าเราแยบคายดีๆ นะ หลงสัก ๒-๓ ครั้ง ก็รู้แล้ว รู้เท่าแล้วรู้ทันแล้ว ถ้าเราไม่แยบคายนี่ หลงร้อยครั้งพันหนก็ยังหลงอยู่นั่นแหละ ความหลงยังลอยนวล เหมือนเขาเขียนภาพไว้ที่ฝาผนังศาลา เขาเขียนคำว่า กิเลสเป็นรูปหมาตัวหนึ่ง เป็นรูปหมา อย่าปล่อยให้กิเลสนั่นมันลอยนวล หมายถึงความหลง เพราะฉะนั้นถ้ามันหลงนี่ดีมีประโยชน์ เพราะเราจะได้รู้สึกตัว ดูดีๆ ซิ หลงอะไร หลงกาย เห็นความหลง เห็นความคิด เห็นรูป เห็นนาม เห็นความหลง เห็นเป็นอาการ ความหลงดูไปดูมา ความโกรธ ความทุกข์ ความร้อน ความหนาวดูไปดูมา ความปวด ความเมื่อยดูไปดูมา ความสุขความทุกข์ดูไปดูมา โอ้... มันเป็นอาการของกายของใจแค่นั้นเอง มันก็ไม่มีน้ำหนักอะไร ถ้าเราดูดีๆ นี่ไม่มีน้ำหนัก

แต่ก่อนความหลงมีน้ำหนักฟัดเรา ส่งเราไปสุดเหวี่ยงกลายไปเป็นความโกรธ ความทุกข์ ความยินดียินร้าย แต่ถ้าเรามีจิตใจแยบคายดูดีๆ นะ สร้างสิ่งแวดล้อมดีๆ เหมือนกับน้ำที่มันนิ่ง ปลามันบ้อน* ก็เห็นทันที ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ดีเหมือนน้ำที่มันมีคลื่น ปลามันบ้อนก็ไม่เห็น ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรมันเป็นคลื่นเหมือนกันทั้งหมด คนที่มีสตินี่ คนที่มีเจตนา คนที่เฝ้าดูอยู่ มันจะทำให้นิ่ง มันจะทำให้เงียบได้ แม้จะอยู่ในสิ่งไม่ดีมันก็ดีได้ มันตัดไปได้ ความรู้สึกตัวมันสร้างสรรค์ขึ้นมา มันเปลี่ยนได้ ความวุ่นวายมันเปลี่ยนให้เป็นความปกติ ความสับสนมันเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่เป็นระเบียบได้ เราหัดทำดู ทำสบายๆ เห็นความหลงทีไรก็ชื่นใจ มั่นใจ พอมันหลงปั๊บ มั่นใจ

เหมือนคนทำงาน เขาทำงานที่เขามีประสบการณ์เพราะมันผิดพลาด คนทำงานที่มีการผิดพลาดเขาเรียกว่าประสบการณ์ คนขับรถที่แก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินได้ นั่นเรียกว่าเขาขับรถเป็น เช่น ขับรถไปมีคนวิ่งตัดหน้า เขาใช้วิชาขับรถของเขาออกมา เหยียบเบรก กดแตร หักหลบ จังหวะพอดีๆ พ้นได้ นั่นแหละเขาขับรถเป็นแล้ว ตรงนั้นแหละเขาขับรถเป็นไม่ใช่ขับรถ

---

* อาการที่ปลาขึ้นมาที่ผิวน้ำฮุบอากาศ

วิ่งตามถนนเฉยๆ นั่นยังไม่มีประสบการณ์ ถ้าคราวที่มันจะผิดพลาดเขาแก้ได้ นั่นคือการที่เขาขับรถชำนาญ ขาเขาก็ไปเหยียบเบรก มือเขาก็จับพวงมาลัย กดแตร เขาขนออกมาความรู้ที่จะเป็นสัญญาณให้พ้นภัยเขาขนออกมา

หรือว่าเหมือนกับหมอที่เขาตรวจโรค เขาเห็นโรค วินิจฉัยโรค เมื่อเขาพบเห็นสมมุติฐานของโรคเขาก็ดีดนิ้วมือได้ เห็นแล้ว รู้แล้ว อุปมาเหมือนอย่างที่หลวงพ่อปวดฟัน ไปหาหมอ ถามหมอว่าทำไมอยู่ดีๆ ฟันจึงปวดมันเป็นอะไร ไปหาหมอ หมอก็ดู เขาก็ดูไปดูมา เขาก็รู้แล้วๆ หลวงพ่อ ฟันมันเป็นรูจนถึงรากแล้วนะนี่ มันมีอะไรมาปิดรูนะนี่ เขาไปเขี่ยออกมันก็หายปวด เขาเห็นสมมุติฐาน เขาดูออก ชีวิตเราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน มันก็มีเหตุมีปัจจัยของเขาอยู่ ไม่ใช่จะทุกข์ตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะสุขตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะโกรธตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะหลงตะพึดตะพือไป มันหลงอยู่ตรงไหนความไม่หลงก็อยู่ตรงนั้น ไปไม่ไกล มันโกรธอยู่ถึงตรงไหนความไม่โกรธก็อยู่ตรงนั้น มันทุกข์อยู่ตรงไหนความไม่ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้น ดูดีๆ ของที่มันอยู่ด้วยกันในชีวิตเรามันมีคู่ มองแบบมีคู่ พอมันโกรธก็มองแบบไม่โกรธก็มีอยู่ มันหลงก็มองแบบไม่หลงก็มีอยู่ มันทุกข์ก็มองแบบไม่ทุกข์ก็มีอยู่ มองเป็นคู่อย่างนี้ มีหวัง มีหวัง ไม่ใช่สิ้นหวัง บางคนอกหัก ไม่ใช่ ปล่อยให้เสียใจ เอาชีวิตไปห้อยไปแขวนไว้กับสิ่งอื่นวัตถุอื่น มันไม่ใช่ ชีวิตเราก็มีหลักแหล่งอยู่

คุณค่าของ“ศูนย์”

ถ้าคนสร้างสตินะ เข้าข้างความรู้สึกตัวเอาไว้จะเป็นชีวิตที่มั่นคงดี ความรู้สึกตัวนี่มันเฉลย รู้สึกเมื่อไรมันเฉลยเมื่อนั้น มันเป็นตัวเฉลยปัญหาทั้งหมด ปัญหาของกาย ปัญหาของใจ ความรู้สึกตัวถ้ามันแก่กล้ามันเฉลยได้หมดเลย เป็นตัวเฉลยให้เหลือศูนย์ ความโกรธเฉลยไปเฉลยมาเหลือศูนย์ หาค่าบ่มีเลยความโกรธ แต่ถ้าเราไม่เฉลยความโกรธก็มีค่า ความทุกข์ก็มีค่า ความโลภความหลงก็มีค่า ความรู้สึกตัวเฉลยหมดค่าเลยเหลือศูนย์ ไม่มีค่า แม้แต่จะโกรธก็โกรธไม่ได้เพราะมันไม่มีค่าอะไร ไม่ถูกต้องเลย ถ้ารู้สึกตัวมันเหลือศูนย์แล้ว ชีวิตที่มันเหลือศูนย์ ตั้งต้นจากศูนย์ มันจึงถูกต้อง เหมือนเราไปเติมน้ำมัน ถ้าคอมพิวเตอร์หน้าจอปั๊มน้ำมันเขาไม่ตั้งอยู่ที่ศูนย์ แปลว่าไม่ถูกต้อง ปั๊มนั้นใช้ไม่ได้

เหมือนไปเติมที่ปั๊มน้ำมันแห่งหนึ่งตอนที่ไปทุ่งกะมัง พอเติมปั๊บ ๖๐๐ บาท เราดูตัวเลข หลวงพ่อเลยบอกเขาหยุด *"ทำไมเป็นอย่างนี้"* เขาว่า *"เปล่าๆ หลวงพ่อ ตัวเลขมันตั้งไป ๒๐๐ แล้ว หนูจะลบให้ หนูจะลบให้"* ถ้าเราไม่ดูนะ เขาก็บวก ๒๐๐ ไปเลยเป็น ๖๐๐ บาท แทนที่จะเสียเงิน ๔๐๐ บาท *"ทำไมปั๊มคุณเป็นอย่างนี้" "มันเสียๆ มันไม่ได้ตั้งที่ศูนย์"* มันก็เลยผิดเพี้ยนไป

เพราะฉะนั้นชีวิตของเรามันก็เหมือนกัน มันมีค่าอะไร ความโกรธก็มีค่า ความทุกข์ก็มีค่า ถ้าเราทำให้มันถูกต้องมันไม่มีค่า ไม่มีค่าจริงๆ ความโกรธ ความทุกข์ ความรัก ความชัง ไม่มีค่า "มันเป็นอาการ" "ปกติ" มีค่ากว่าปกตินี่เป็นค่า ชีวิตนี่เราก็ทำตามความโกรธ โดดตึกตายบ้าง แขวนคอตายบ้าง ฆ่าตัวตายบ้าง อกหักเสียอกเสียใจเพราะมันมีค่า แล้วของไม่มีค่าก็ไปทำให้มันมีค่าขึ้นมา แล้วก็ผิดพลาดอยู่แค่นี้ มันไม่มีจริงๆ เหมือนคุณหมอดิลกพูดนั่นแหละว่ามันไม่มีค่า เราไปนึกว่ามันเป็นตัวเป็นตน จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ ลองดูดีๆ ซิ ดูกายเคลื่อนไหวไปมา โอ... มันมีตัวรู้ ตัวรู้มันเห็น พอมันคิดปั๊บมันก็เห็นแล้ว อ้อมันหลง เห็นปั๊บ แต่ก่อนความคิดมีค่ามาก ไปไกล ไปยินดี ไปยินร้าย ไปชอบ ไปไม่ชอบ ไปยึดเอามีค่าเข้าไป พอมาดูจริงๆ พอมันคิดปั๊บ โอ...ความคิดนี่มันเกิดขึ้นเพราะหลง ถ้าไม่หลงก็คิดไม่ได้ มันรู้สึกตัว มันก็รู้เหตุอย่างนี้

ลักคิด
ตัวทุกข์

คิดมันมี ๒ อย่าง อันหนึ่งตั้งใจคิด อันตั้งใจคิดนั้น ไม่ค่อยอยากคิดหรอก เหมือนกับเป็นการบ้าน เหมือนครูให้การบ้านเด็กนักเรียนให้ไปคิดเรื่องนี้ดู ไม่อยากคิด ทิ้งไว้นั่นแหละ แต่คิดอีกแบบหนึ่งคือ**ความลักคิด**ที่ไม่ได้ตั้งใจนี่ ตัวนี้เป็นตัวขยัน เขาเรียกว่า **ตัวสมุทัย** หรือว่า **สังขาร** ตัวนี่แหละขยัน ไม่อยากคิดมันก็คิด เวลานอนก็หาเรื่องมาคิด คิดโน้น คิดนี้ ออกไปเป็นเรื่องเป็นราวคิดไป ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่ของจริงนั่นแหละ เราปล่อยให้มันลอยนวลอยู่ ๑ ชั่วโมงบ้าง ๒ ชั่วโมงบ้าง คิดไป คิดไป เอ้ากัดกร่อนตัวเอง น้ำตาไหล เครียดขึ้นมา นอนไม่หลับ แต่มันมีตัวมีตนจริงๆ ไหมความคิดนั้น เราเคยดูมันไหม ไม่เคยเห็นเลย

หลวงพ่อสมัยก่อนตอนอายุ ๓๐ ปี ไม่เคยรู้เรื่องนี้เลย นอนอยู่เฉยๆ ก็โกรธ ไม่มีใครมาดุมาด่า โกรธเพราะความคิดตัวเอง เป็นทุกข์เพราะความคิดตัวเอง มีไหมโยม ไม่มีใครมาว่าเลย คิดขึ้นมาแล้วก็อ้าว น้ำตาไหลเลย นอนไม่หลับเลย บางทีเป็นโจรเป็นผู้ร้ายก็มี ไปฆ่ามัน ไม่ยอมๆ กำหมัดกัดฟันคิดกันไป โอ้ย... หลวงพ่อมาพบหลวงพ่อเทียน **ให้ดูความคิด อย่าเข้าไปในความคิด หลวงพ่อเทียนบอก** อย่าเข้าไปในความคิด ให้เห็นมันคิด พอมันคิดแล้วกลับมา พอมาทำดูจริงๆ มันตรงนี้แน่นอน พอมี**สติเหมือนแสงสว่าง ความคิดเหมือนกับความมืด** ความมืดกับแสงสว่างมันอยู่ด้วยกัน แต่ว่าเมื่อมีแสงสว่างนานๆ ๑ ชั่วโมง ความมืดก็ไม่มี ๑ ชั่วโมง แสงสว่าง ๒ ชั่วโมง ความมืดก็ไม่มีตั้ง ๒ ชั่วโมง แสงสว่างมี ๒๔ ชั่วโมง ความมืดก็ไม่มี ๒๔ ชั่วโมง

ถ้าเป็น**ความมืดในชีวิตหมายถึงความหลง** เอ้าลองดูมันเกิดอะไรขึ้นตรงนี้ เมื่อไม่มีโอกาสหลงมีแต่ตัวรู้ครอง ความหลงก็หมดเชื้อได้นะ เหมือนข้าวปลูกที่เราเอาไว้ทำพันธุ์ เมื่อมันไม่ได้กลิ่นไอของฝน เก็บไว้ในยุ้งในฉาง ๒ ปี ๓ ปี ไม่เอามาสัมผัสกับดินกับน้ำ มันก็หมดเชื้อได้เหมือนกันเอาไปหว่านไม่งอกเลย ใช่ไหมโยม เมล็ดถั่วเมล็ดงาก็เหมือนกัน ถ้าเก็บไว้นานเกินไปเอาไปเพาะไปหว่าน ไม่เกิด ไม่ออก ไม่งอกเลย

ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ตัวทุกข์นี่ก็เหมือนกัน มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่เหตุใช่ผล ไม่ใช่อะไรทั้งหมด อยู่กับการกระทำให้เรารู้สึกตัว ๑ วัน ๒ วัน รู้สึกตัว ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงไป ทำตามที่พระพุทธเจ้าท้าทายเอาไว้ **พระพุทธเจ้าท้าทายเอาไว้ว่า ผู้ใดมีสติอย่างต่อเนื่อง ๑ วัน ถึง ๗ วัน อย่างไวที่สุด อย่างกลาง ๑ เดือน ถึง ๗ เดือน อย่างช้า ๑ ปี ถึง ๗ ปีจะเกิดอานิสงส์ ๒ ประการ หนึ่งเป็นพระอนาคามีบุคคล สองเป็นพระอรหันต์** หมายถึงจิตนะ

พระอนาคามีบุคคลหมายถึงผู้มีจิตรอบเดียว ภพเดียว ไม่มี ๒ ภพ ๓ ภพ เช่นหลงไปได้เลย ไม่หลงอีก โกรธไปได้เลย ไม่โกรธอีก มีไหมเราโกรธเรื่องนี้ โกรธครั้งเดียว ไม่โกรธอีกเลยมีไหม หรือว่าโกรธหลายครั้งเรื่องเดียว เอามาคิดอยู่ก็โกรธอีกใช่ไหม อันนั้นไม่ใช่พระอนาคามี พระอนาคามีไปรอบเดียวแล้ว แม้มีก็นิดหน่อย เบาบาง ถ้าเป็นความโกรธก็ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ เบาไหม ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ปุถุชน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ โสดาบัน ๗๕ เปอร์เซ็นต์ สกิทาคามี ๕๐ เปอร์เซ็นต์ อนาคามี ๒๕ เปอร์เซ็นต์ เบาไหม ถ้าเป็นความร้อนก็ ๒๕ องศา ใช่ไหม ต้มอะไรไม่สุก ถ้าเป็นความหนาวก็ไม่หนาวมาก ถ้าเป็นความร้อนก็ไม่ร้อนมาก ไม่ถึงกับทำให้เสียหาย รอบเดียวไปได้เลย พ้นไปเลย ผ่านไป เรื่องเดียวทุกข์แล้วทุกข์อีก โกรธแล้วโกรธอีก หลงแล้วหลงอีกใช่ไหม มันได้อะไรกัน โกรธเรื่องนี้ได้อะไร

เห็นโกรธ
หยุดโกรธ

ทุกวันนี้นะเขาเห็นจุดอ่อนของคน สงครามเย็นเขาจะทำให้คนโกรธ เขาจะทำให้คนทุกข์ ถ้าใครทำให้คนโกรธได้ ถือว่าเขาสำเร็จ ถ้าเขาคนนั้นโกรธอยู่บ่อยๆ ทุกข์อยู่บ่อยๆ ก็มีหวังอายุไม่ยืน ตายง่าย ทำให้มันโกรธบ่อยๆ เดี๋ยวมันก็ตาย เขาว่ากันอย่างนี้แหละนะทุกวันนี้ เราโกรธเพราะคนอื่นทำให้เราโกรธมันเสียเปรียบมาก เขาไม่ได้รู้อะไร เขาทำให้เราโกรธ เขาทำให้เราทุกข์ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ปุถุชนนี้ร้อยทั้งร้อยเป็นทุกข์เพราะคนอื่น ทุกข์เพราะวัตถุอื่น สิ่งอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ ตัวเรานี่ก็ไม่ค่อยมีเท่าไหร่หรอก มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ บัดนี้เรามาดู มารู้ มาเห็น มันไม่ใช่ คนอื่นไม่เกี่ยวเลย อยู่กับเรา ถ้าเรารู้สึกตัวจะมั่นใจได้ เราอยู่ของเราเรารู้อยู่นี่ เรารู้เราเห็นอยู่นี่ ของที่เห็นอยู่นี่มันจะทำอะไรให้เราได้ เราจึงมาสร้างความรู้สึกตัว

แนะนำ
สร้างจังหวะ

หลวงพ่อจะมีคำถาม ให้ทุกคนเอามือวางไว้บนเข่า รู้จักเข่าไหม มือวางไว้บนเข่า คว่ำไว้นะ เดี๋ยวนี้มือเราอยู่ที่ไหน อะไรเห็นว่ามืออยู่ที่เข่านั่น อะไรรู้ว่ามืออยู่บนเข่านั่น ถ้าใครบอกว่ามือของเราอยู่ที่อื่นจะเชื่อไหม มั่นใจได้ไหมว่ามืออยู่บนเข่า มั่นใจไหม ใครจะบอกว่ามือของฉันอยู่ข้างหลังเรา จะเชื่อไหม ไม่เชื่อ เพราะอะไร เพราะเราเห็นใช่ไหม เราเห็นกายเรา มือเราวางอยู่บนเข่า ตะแคงมือข้างขวาตั้งไว้ดูซิ ตะแคงหรือยัง มั่นใจไหมว่ามือข้างขวาตะแคงอยู่ มีคำถามไหมว่ามือข้างขวาของฉันอยู่ตรงไหน อยู่อย่างไร มีคำถามไหม ไม่มีคำถาม ใครเป็นคนรู้ เรารู้เอง สัจธรรมไม่มีคำถาม รู้เองใช่ไหม เนี่ยเรารู้ว่ามือของฉัน ยกขึ้นดูซิ ยกหรือยัง มือข้างขวาไม่ใช่วางอยู่บนเข่านะ มีคำถามไหมว่ามือข้างขวาอยู่ตรงไหน ไม่มีคำถามใช่ไหม มีแต่คำตอบ ใครตอบให้ ตอบเอาเอง นี่คือสัจธรรม เอามือลง

การเห็นชีวิตทั้งหมดก็เห็นแบบนี้ เห็นมันคิด มั่นใจ ความคิดทำอะไรเราไม่ได้ เหมือนเราเห็นงู ถ้าเราเห็นงูนี่ งูจะได้กัดเราไหม ไม่ได้กัดหรอก เห็นตะขาบมันวิ่งมา ตะขาบจะได้กัดเราไหม ไม่ได้กัด ที่ตะขาบมันกัดเราเพราะเราไม่ได้เห็น **เห็นความโกรธ เห็นความหลงก็เหมือนกัน ถ้าเห็นแล้วก็พ้นทันทีเลย** เราจึงมาสร้างภาวะความเห็น ภาวะดูนี่ พระพุทธเจ้าจึงว่าจงมาดูกายเคลื่อนไหว **เมื่อดูกายมันก็เห็นความคิด เห็นความหลงเห็นอะไรต่างๆ** เห็นๆ ๆ รู้เห็น พบเห็น มันจะเกิดการเห็นไปๆ ๆ ๆ ตัวเห็นก็นำแล้วตอนนี้ ตัวเห็นนี้ไม่ใช่คำว่าเห็นเฉยๆ นะ เป็นญาณด้วย เป็นฌาน เป็นมรรค ตัวเห็นนี้มันเลื่อนฐานะไปเรื่อยๆ เป็นมรรคเป็นผล เบื้องต้นคือความรู้สึกตัว ท่ามกลางคือความรู้สึกตัว ที่สุดก็คือความรู้สึกตัว

ลุยโลก
ด้วยสติ

เรามาเริ่มต้นตรงนี้กัน มาพิสูจน์กันดู หลวงพ่อจะพาลุยโลก ถ้าเห็นแล้วนะ ไปกลัวอะไรโลกนี้ ถ้าเห็นแล้วนะ เดี๋ยวนี้มีแต่นินทาก็กลัวแล้ว สรรเสริญก็กลัวแล้ว สุขก็กลัวแล้ว ทุกข์ก็กลัวแล้ว ความสุข ความทุกข์ นินทา สรรเสริญ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ คนก็ยังมีปัญหาอยู่ แค่นี้ก็ยังไปไม่รอด มันจะอยู่กับโลกได้อย่างไร ยิ่งทุกวันนี้ถ้าไม่มีคุณธรรมแล้วจะเป็นคนขี้แพ้ที่สุดเลย รสชาติของโลกมันรุนแรง ทำให้เราเป็นทุกข์ อมทุกข์มันจะมีประโยชน์อะไรชีวิตเรา

นี่เห็นหลัก หลักสูตรของชีวิตเราเรียนให้มันจบ ถ้าจบตรงนี้แล้ว ลุยเลยโลกนี้นะ ไม่มีอะไรน่ากลัวเลย เหมือนกับพระพุทธองค์ว่า **"รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง" โลกะวิทู** รู้แล้วๆ คำว่า **"รู้แล้ว"** นี่ เห็นอะไร เห็นความไม่เที่ยงก็รู้แล้ว เห็นความเป็นทุกข์ก็รู้แล้ว เห็นความไม่ใช่ตัวตนก็รู้แล้ว ถ้าเราไม่รู้ความไม่เที่ยงพาให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่เที่ยงพาให้เราเป็นทุกข์มีไหม สิ่งที่เป็นทุกข์พาให้เราเป็นทุกข์มีไหม สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนพาให้เราเป็นทุกข์มีไหม บัดนี้สิ่งที่ไม่เที่ยงไม่เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนไม่เป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นทุกข์ไม่เป็นทุกข์ **นี่เรียกว่าปฏิบัติ** เปลี่ยนเลย

ตรงนี้นะมาพิสูจน์กันลองดู อย่างพวกเรานี่ยังจะต้องอยู่กับโลกอย่างมากมาย เป็นหมอ เป็นพยาบาล เพื่อนร่วมงานมีงานมีการทำ ถ้าไม่เข้มแข็งจะหวั่นไหวง่ายที่สุด เพราะเกี่ยวกับสิ่งอื่นวัตถุอื่นมากมาย เราจึงฝึกหัดมีศิลปะในการใช้ชีวิตของเรา มาสร้างสตินี่แหละ วิธีที่สร้างเราก็บอกกันแล้ว ให้รู้สึกตัวๆ **เวลาใดมันหลงให้รู้สึกตัว กลับมาหาความรู้สึกตัว เวลามันหลงทีไรกลับมารู้สึกตัว เมื่อมันเห็นอยู่บ่อยๆ ผ่านตาอยู่บ่อยๆ สิ่งไหนที่มันเห็นอยู่บ่อยๆ ผ่านตาบ่อยๆ มันก็รู้แจ้ง** เห็นแจ้ง เช่น หลวงพ่อเห็นโยม ๓ คนที่นั่งอยู่ข้างหน้านี้ เห็นกันหลายวัน เห็นกันหลายครั้งก็จำได้ เห็นแต่วันที่ไปทำสังฆทาน เห็นแต่วันที่ไปปฏิบัติธรรมที่พุทธมณฑล เห็นมาบวชลูกบวชหลาน เห็นใหม่ๆ ก็จำได้ทันทีเพราะผ่านสายตา ตาเนื้อ เห็นแล้วไม่ใช่เห็นเฉยๆ เห็นเป็นคนมีศีลมีธรรม เห็นเป็นคนมีคุณธรรมความรู้ พึ่งพาอาศัยเป็นมิตรเป็นญาติ มันเห็นไม่ใช่แค่เห็นเฉยๆ

เห็นทุกข์
กับผู้เป็นทุกข์

การมาเห็นกาย การมาเห็นใจของเรานี้ เห็นบ่อยๆ มันก็จำหน้ากันได้ ชี้หน้ากันได้ อันนี้คือกายคือรูป เห็นอะไรที่มันเกิดความร้อนความหนาว นี่มันคืออาการ **ความสุขความทุกข์มันเป็นอาการของรูปของนามไม่ใช่ตัวใช่ตน** แต่ก่อนเราไม่รู้ เราไม่ได้เห็น ก็มีตัวมีตน เป็นตัวเป็นตนไปทั้งหมด ความร้อนก็เป็นตัวเป็นตนอยู่ในความร้อน ความหนาวก็เป็นตัวเป็นตนอยู่ในความหนาว ความสุขก็เป็นตัวเป็นตนอยู่ในความสุข ความทุกข์ก็เป็นตัวเป็นตนอยู่ในความทุกข์ หลวงพ่อก็เลยมีวิธีสอนว่า เช่น ความปวดเป็นผู้ปวด ปวดไหมปวดขานี่นั่งอยู่นี่เกือบชั่วโมงกว่าๆ ปวดขาไหมปวด เป็นผู้ปวด หรือว่าเห็นมันปวด โอ้ย... ตายๆ ถ้าเป็นผู้ปวดน่ะ

ก่อนมาปฏิบัติเคยพูดว่า โอ้ยตายๆ แต่พอมาปฏิบัติแล้วก็พูดว่า ไม่ตายๆ แต่ก่อนพูดว่าไม่ไหวๆ พอมาปฏิบัติแล้วมันก็บอกว่าไหวๆ ๆ แต่ก่อนมันบอกว่าแย่ๆ ๆ พอเดี๋ยวนี้มันก็ว่า ไม่เป็นไรๆ มันเปลี่ยน แต่ก่อนมันบอกว่าไม่ไหว ตาย แย่ มันหมดตัวไป มันเป็นแต่ก่อนนี้มันหมดตัวไป เพราะมันเป็นใช่ไหม บัดนี้ก็เลยบอกว่า **"เป็นผู้ปวด"** หรือ **"เห็นมันปวด"** ถ้าเป็นผู้ปวดเรียกว่ามีตัวมีตนอยู่ในการปวด บัดนี้ถ้าเป็นนักกรรมฐานก็ว่า "เห็นมันปวด" ทำได้ไหม **เห็นมันปวดกับเป็นผู้ปวดต่างกันไหม** นักกรรมฐานเขาจะเห็นมันปวดไม่ได้เป็นผู้ปวด คำว่า **"เห็น"** นี่มันออกมาดูแล้ว ไม่ได้อยู่กับความปวด วิธีที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ยกออกมานี่ นี่แหละวิธีฝึก "เห็นมันปวด" ไม่ได้เป็นผู้ปวด เกี่ยวข้องกับความปวดอย่างไร เกี่ยวข้องกับความหนาวอย่างไร เกี่ยวข้องกับความทุกข์อย่างไร ถ้า **"เห็น"** แล้วหลุดพ้นได้ ถ้า **"เป็น"** แล้วหลุดพ้นได้ยาก

มันหิว หิวไหมไม่ได้กินข้าวเย็นวันนี้ หมอทั้งหลายหิวไหม **"เป็นผู้หิว"** หรือ **"เห็นมันหิว"** ถ้าเป็นผู้หิวนี่ทุกข์มากนะ ถ้าเห็นมันหิวนี่ดีใจนะ ขอบคุณมันร่างกายเรานี่มันปกติมากนะนี่ มันหิวนี่แสดงว่ามันปกติที่สุด อายุ ๗๐ ปียังหิว ขอบคุณมัน เห็นมันหิวไม่ใช่เป็นผู้หิว มันต่างกันนะ มันเบากว่ากัน ถ้าเป็นผู้หิวจะหนัก ถ้าเห็นมันหิวจะเบาขึ้นมาสักหน่อย **เป็นผู้ทุกข์หรือเห็นมันทุกข์ ถ้าเป็นผู้ทุกข์นี่อยู่กับทุกข์แล้ว ถ้าเห็นมันทุกข์นี่ออกมาดูแล้ว มันมีช่องทางแก้ได้** เหมือนกับหมอเห็นโรค ถ้าเห็นแล้วก็รับรองว่าหาย

เราจึงมาดู เห็นไหม เห็นกายไหม เห็นมันคิดไหม เป็นผู้คิดหรือเห็นมันคิด เป็นผู้โกรธหรือเห็นมันโกรธ เป็นผู้เครียดหรือเห็นมันเครียด เป็นผู้ง่วงหรือเห็นมันง่วง ดูดีๆ นะ มันจะออกมา ออกมาดู เบาหวิว เอาไปเอามา โอ้ย... ไม่มีอะไรเลยนะเนี่ย เหมือนกับอินทรีย์ของเราใหญ่กว่า ถ้าเป็นแล้วมันจะหมดเนื้อหมดตัว นี่คืออารมณ์ของนักกรรมฐาน อารมณ์ของเขามันจะต่างกัน อย่างเวลานี้เรานั่ง ขอบคุณมัน ถ้านั่งอยู่แล้วมันปวด ถ้านั่งไม่ปวดมันก็ไม่ใช่รูป รูปมันจึงมีเวทนา เป็นธรรมชาติของเขา เป็นอาการของเขา ถ้ายุงกัดไม่เจ็บมันก็ไม่ใช่รูป ความเจ็บนี่ต้องขอบคุณเขานะ แต่รู้จักไล่ยุงออก ความหิวก็ขอบคุณเขา เขาเป็นสัญญาณดักภัย ทำให้เราจะต้องกินข้าว ความหนาวก็ขอบคุณเขา เราจะได้ห่มผ้า ถ้าไม่รู้จักร้อนจักหนาวนี่ใช้ได้ไหม ถ้าไม่รู้จักหิวนี่ใช้ได้ไหม หิวข้าวนี่ดีไหม ทุกข์หรือสุขหิวข้าวนี่ทุกข์ไหม ทำไมทุกข์ หิวข้าวเป็นเรื่องดี ถ้าไม่หิวนี่ดีไหม ไม่หิวนี่ตายลูกเดียว เอาข้าวมาให้กินก็บ่หิว ก็บ่กิน กินบ่ได้ อยู่ไม่เกิน ๗ วัน ถ้าหิวนี่ ได้กินแน่นอนไม่ตาย ถ้าหิวนะ ชื่นใจเลย กินน้ำลงไปอย่าให้ท้องมันว่าง ถ้าไม่หิวนี่มันตายแน่ๆ แล้วทำไมเราจึงทุกข์เวลามันหิวข้าว ก็เพราะเราลืมไปว่าความหิวนี่มันเป็นธรรมชาติของรูปมันปกติที่สุด ถ้าไม่หิวนี่ไม่ดีจริงๆ แสดงว่ากระเพาะตีบแล้ว กระเพาะไม่ยืด เป็นโรคมะเร็งแล้ว ปวดท้องแล้ว

ถ้ามันหิว มันร้อน มันหนาว โอ้ย... เป็นปกติที่สุดเลย แล้วไปทุกข์อะไร ไปทุกข์ทำไม ไม่มีความทุกข์ **ถ้าดูดีๆ ไม่มีเรื่องใดที่ทำให้เราเป็นทุกข์ มีแต่เป็นปัญญา ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ ทำให้เรามีปัญญา** เพราะทุกข์นี่แหละทำให้เป็นพระพุทธเจ้าได้ เพราะ**พระพุทธเจ้าเห็นทุกข์จึงได้เป็นพระพุทธเจ้า** แต่เราเห็นทุกข์นี้เพื่อเอามาเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าเห็นทุกข์เป็นปัญญา รู้ตื่น พุทโธ ภาษาบ้านเราเรียกปัดโธ่ มันกองทุกข์นี่ ปัดโธ่คราวนี้ก็ตื่น ตื่นขึ้นมามองทุกข์ พอเห็นแล้วก็หลุดได้ทันที

เราจึงมาลองปฏิบัติดูนะ ๗ วันนี้ พวกเราจะเป็นมิตรเป็นเพื่อน คิดว่าจะไม่พาหลงทิศหลงทาง บัดนี้หลวงพ่อก็ดีใจที่เห็นมีหมอหนุ่มๆ มีครูอาจารย์มาด้วยเป็นเรื่องดี เป็นความตั้งใจของสุคะโต ก็มีความประสงค์อยากจะสอนเรื่องนี้กันจริงๆ จึงชื่อป้ายวัดว่า สถาบันสติปัฏฐาน บางคนก็ถามว่าสถาบันสติปัฏฐานครอบคลุมแค่ไหน เพียงไร สถาบันก็คือชีวิตเรานี่แหละ ชีวิตที่ไม่ทุกข์ มาศึกษาชีวิตที่ไม่ทุกข์ พ้นทุกข์พ้นปัญหาไม่มีปัญหา

เรียกว่าสถาบัน เราก็สอนอยู่ ๒ ลักษณะ แต่ว่าเน้นวิปัสสนาธุระ ธุระใหญ่ๆ สอนเรื่องกรรมฐาน คันถธุระก็สอนกันบ้าง ก็มีการสอบนักธรรม ชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก ได้อยู่ แต่มีวิปัสสนาธุระเป็นหลัก สอนเรื่องกรรมฐาน เป็นสถาบันคือชีวิตของเรา ถ้าใครเรียนไม่จบก็เป็นการบ้าน เป็นโจทย์ ทำให้เราเป็นจำเลยตลอดเวลา ความโกรธทำให้เราเป็นจำเลยทำให้เราโกรธอยู่บ่อยๆ เราเป็นจำเลยของความทุกข์ พอเราจบแล้วจะไม่มีแล้วเรื่องนี้ หลวงพ่อถึงบอกพวกเราว่าจะพาลุยโลก มันไม่มีอะไรหรอก ไม่น่ากลัวอะไร ลุยมันเลยพวกเรา รู้สึกตัวๆ ไปเลยนะ ก็ให้ตั้งใจสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีๆ เจริญสติ

สำหรับวันนี้ก็สมควรแก่เวลา พวกเรากราบพระพร้อมกัน

บทที่
๒

สักว่ากาย เวทนา จิต ธรรม

ฟังธรรมกัน การฟังธรรมก็คือการฟังเรื่องของเรานั่นแหละ เรื่องของเรามันก็เป็นสูตรอันเดียว เหมือนกับพูดกับทุกท่าน พูดกับทุกคน เพราะว่ามันเป็นสูตรอันเดียว ถ้าพูดล่ะก็ถูกทุกท่าน

โดยเฉพาะเวลานี้ พวกเรามาเจริญสติ การเจริญสติมันก็มีสูตรตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มีสติเห็นกาย เอากายมาสร้างสติ เอากายมาเป็นวัสดุอุปกรณ์ผลิตสติ สติ คือ ความรู้สึก ความระลึกได้ ให้กายให้สติ มันติดกัน เอามาอยู่ด้วยกัน แล้วก็ประกอบ ไม่ต้องไปใช้ความคิด ให้มีการกระทำเป็นกิริยาที่กระทำจริงๆ อย่าคิดให้ได้ความรู้ ได้เหตุ ได้ผล อันนั้นมันเป็นภาษาอันหนึ่ง ภาษาของโลก ใครก็รู้ทุกคนนั่นแหละ ถ้ารู้จักความคิดที่มีเหตุมีผล พวกเราก็มีแต่คนมีความรู้ รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก แต่ว่าการปฏิบัตินี่ มันเป็นตัวกระทำลงไป เป็นกิริยาที่กระทำให้ถึงเนื้อถึงตัว เช่น มีกายก็ต้องมีสติ

มีสติ
รู้กาย

การที่จะมีสติดูกาย ต้องมีส่วนประกอบตามหลักคำสอนว่ากายานุปัสสนา กายานุปัสสนามีสติไปในกาย ให้เห็นกาย มันเป็น **"ตัวเห็น" "ตัวสัมผัส" ถ้าเห็นแล้วจะไม่มีคำถาม** เช่น ถ้าเราเอามือวางไว้บนเข่า เราก็เห็นว่ามือวางไว้บนเข่า **"รู้เห็น พบเห็น"** มันไม่ใช่ **"คิดเห็น"** เหมือนกับความคิดการเรียนการสอนภาษาทางโลก มันเป็นการพบเห็นว่ามือของเราวางอยู่บนเข่าและไม่มีคำถาม เป็นตัวพบเห็น รู้สึก ยกมือ ตั้งมือ คว่ำมือ พลิกมือ เคลื่อนไหวไปมาให้รู้ รู้เห็น พบเห็น ให้มันคุ้นเคย มีสติเข้าไปในกายเห็นกาย

ทีแรกก็เห็นกายต่อไปก็เห็นกายในกาย อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายเห็นกายในกาย ถ้าเห็นกายเฉยๆ เอาตาดู ถ้า**เห็นกายในกายเป็นเรื่องของสติสัมปชัญญะ** บางคนก็บอกว่าใครๆ ก็เห็นกาย ทำไมจะไม่เห็น ทุกคนก็เห็นกาย ถ้าไม่เห็นกายจะอยู่ได้อย่างไร อันนั้นมันเป็นกายเนื้อ ไม่ใช่กายในกาย กายในกายคือมันเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะกายในกาย มันเป็นกายสองกาย ถ้ามันสุขมันทุกข์เรื่องของกาย แสดงว่าไม่เห็นกายเป็นตัวเป็นตนอยู่ในกาย ความร้อน ความหนาว คือตน เป็นทุกข์เป็นสุข เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเรื่องของกาย

แต่ว่าถ้ามีสติไม่เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเรื่องของกาย มันเห็นกายในกาย เห็นกายในกาย จนตอบได้ว่า **กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่ไปเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเรื่องของกาย** เพราะมันเห็นว่า

มันเป็นกายสักว่ากาย นี่สูตรของมันเป็นอย่างนี้ สูตรของผู้เจริญสติ เห็นกาย มันก็ได้คำตอบ มันเกิดการพบเห็นได้คำตอบ ไม่มีตัวมีตนในกาย เห็นเป็นกาย ว่ากายในกาย มันก็ได้ทาง สติได้ทางอยู่บนกาย ถ้าเรื่องของกายมีทางออก มีทางออก พบทางในกาย พบทางเห็นกายในกาย

แต่ก่อนที่เรามีสุขมีทุกข์เพราะกาย เรื่องของกายเอามาเป็นสุขเป็นทุกข์เยอะแยะ เอามาเป็นอะไรมากมายเรื่องของกาย ตั้งอยู่บนกายต่อไปถึงจิต นี่เรียกว่า**กายในกาย มีสติเห็น** ไม่ใช่ความคิดนะ ไม่ใช่พูดให้คิด ว่าแต่ถ้ามีสติมันจะเห็นอย่างนี้ ไม่ไปทางนี้ เห็นทางเห็นรอยเดินอยู่บนกาย เหมือนเราเดินอยู่บนแผ่นดิน เราเดินจงกรมในป่าหรือในที่ไหนๆ ถ้าเราเดินสองรอบสามรอบก็เห็นเป็นทาง เห็นเป็นทางต่างจากเก่าที่เรายังไม่เดิน มันเป็นทางแล้วก็เดินคล่อง เดินง่าย เดินไปจนเกลี้ยงจนเกลาจนสะอาด แม้แต่มดเดินผ่านมาทางที่เราเดิน ใบไม้กิ่งไม้ตกลงไปเราก็เห็น สมัยก่อนนี้เดินจงกรม ทางเดินจงกรมไม่ต้องจุดตะเกียง สมัยเป็นหนุ่มเพราะเห็นเป็นทาง อะไรมันขวางทางก็รู้ทันที เป็นไส้เดือน เป็นงู เป็นแมลง อะไรก็ตาม ใบหญ้าอะไรก็ตามที่มันหล่นลงมา เพราะเราเห็นมันไม่ใช่ทางอันนั้น มันอาจเป็นอันใดอันหนึ่ง ถ้าเป็นงูเราก็หลบ ถ้าไม่ใช่งูเราก็ข้ามไปได้

นี่แหละเห็น **มีสติเห็นกายในกาย กายหลอกไม่ได้** เริ่มต้นได้คำตอบจากกายว่า กายสักว่ากายนะไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อก่อนนี้เราไม่ฝึก จิตของเรามักจะแล่นไปง่ายๆ ไปจุ่ม ไปติดเอาอะไรจากกาย เป็นตัวเป็นตนตามกายเยอะแยะ ไปติดมันจะแล่นไป เรื่องของกายไปถึงจิต เรื่องของจิตไปถึงกาย อย่าทำให้ต่อให้แล่นไปกว้างใหญ่ไพศาล เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นอุปาทาน เป็นกิเลสตัณหา เป็นความชอบไม่ชอบ แล่นไปถึงโน่นมันไปซึมไปติดเอาง่ายๆ เราจึงมาหัด ถ้ามันไม่แล่นไป มันเห็น มันเห็น มันไม่จุ่ม มันไม่ติด เหมือนใบบัวมันไม่ติดน้ำ แม้มันอยู่ในน้ำ มันไม่ติดน้ำ มันพือ (คลี่) ใบออกรับฝนรับน้ำ แต่มันไม่ติดน้ำ **คนมีสติมันก็ไม่ติดอารมณ์ ไม่ติดสุข ไม่ติดทุกข์** มันก็เห็น มันเห็นเป็นอย่างนี้ เห็นกายในกาย

สักว่า
เวทนา

แล้วมันก็เห็นเวทนาที่มันโชว์ เวทนามันโชว์ทำให้เราหลงตรงนั้นด้วย **เวทนา** คือ **ความสุข ความทุกข์** เพราะเจ็บเพราะปวดเพราะเมื่อยเพราะอะไรเยอะแยะเรื่องของกาย นั่นเรียกว่าเวทนา เวทนาคือมันเป็นสุขเป็นทุกข์ พอกายนั่งนานๆ มันจะปวดจะเมื่อย มันบอกเราว่านี่คือเวทนา มันปวด มันเมื่อย มันสุข มันทุกข์ มันอะไรเยอะแยะอยู่กับกาย ทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์ มันโชว์ มันโชว์กายธรรมชาติธรรมดาไม่ได้ มันโชว์เวทนาให้เราเห็น เราก็เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเวทนา เวทนามันเป็นเวทนา **มันเป็นเวทนาในเวทนา**

ถ้ามันเป็นเวทนาเฉยๆ มันก็เป็นอาการ แต่ว่ามันเป็นเวทนาในเวทนา เราก็ไปเอาสุขเอาทุกข์ในเวทนา ไปเอาไหวเอาไม่ไหว เอายากเอาง่ายกับเวทนา **เวทนาในเวทนามันไม่เป็นสุขเป็นทุกข์ มันเป็นสักว่าเวทนา สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา** มันเหมือนกันกับกาย คำตอบเหมือนกัน มันก็แสดงเหมือนกัน เวทนาสักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นอาการ เป็นธรรมชาติของเขา ไม่มาเป็นยุ่งเป็นยาก ไม่มาเป็นผิดเป็นถูก ฉันทำไม่ได้ ฉันปวดหลัง ปวดเอว นั่งไม่ได้ เดินไม่ได้ เข่าไม่ดีจนยอม

ให้เห็นเป็นเวทนา เวลาใดที่มันแสดงก็ตอบได้ ไม่แล่นไปจุ่มเอาเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะมีสติ **สติมักจะถอนตัวออกมา เหมือนช้างตกหล่ม** มันถอนออกมา มันไม่ไปจุ่มอยู่ในหล่ม เหมือนกับคนเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเวทนา บางทีเวทนานี้ทำให้เราติดเวทนา ทำให้เราชอบทำให้เราไม่ชอบ บางทีก็ไปชอบเวทนา เป็นสุขเป็นทุกข์ไปซื้อไปหามา ไปปล้นไปจี้เอาเพื่อได้เวทนา บางทีก็ปฏิเสธ มันไม่ใช่ เวทนาที่มันเกิดขึ้นกับกาย กับจิตก็ดี มันเป็นสุข เป็นทุกข์ พึงเห็นแจ้งมันคือเวทนา สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สติเฉลยก็อย่างนี้

ความรู้สึก ความระลึกได้ ถ้ามีมากนะ ถ้ามีพลังของความรู้สึกความระลึกได้อย่าข้ามล่วง เหมือนรถเมล์กำลังขึ้นเขา มันมีประสิทธิภาพ ชีวิตจิตใจของเราสร้างให้มันมีประสิทธิภาพ คือความรู้สึก ความระลึกได้มันเป็นประสิทธิภาพ มันมีความแข็งแกร่ง มีสมรรถนะ ความคล่องตัวดี ความรู้สึกความระลึกได้ ขนส่งไม่ให้ไปติดกับอะไรมีแต่ตัวรู้ ตัวรู้สึกตัวด้วย จิตมันก็โชว์ให้เราเห็น มันคิด มันแล่นไป แล่นไป

ไม่คุมไม่บังคับ
ไม่ห้ามความคิด

แต่ว่า**ทำใหม่ๆ อย่าไปคุมจิต** ฝึกกาย ฝึกแบบนี้ไปก่อน มีสติเห็นกายไปก่อน อย่าไปคุมจิต เมื่อเราฝึกกาย มีสติไปในกายแล้ว เหมือนกับเราตัดไม้ที่มันคด ขึ้นเขาไปตัดไม้ไผ่ที่เอามาทำให้มันตรงแล้วก็มาลนไฟ เอาความร้อนลนไฟ เมื่อไม้มันถูกความร้อนก็อ่อน เพียงดัดนิดเดียวมันก็ตรง ดัดแล้วดัดอีก ลนไฟแล้ว ลนไฟอีก ดัดไปดัดมามันก็ตรง อยู่ๆ จะไปดัดเลยไม่ได้ มันมีวิธี มีวิธีที่จะต้องดัด เหมือนกับเขาดัดเหล็กเหมือนกัน เขาทำให้ร้อน ทำให้แดง คนตีมีดตีเหล็ก เขาก็ทำให้เหล็กมันอ่อน เผาไฟ

การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการตีเหล็กเผาไฟ ความรู้สึก ความระลึกได้ มันทำให้อะไรอ่อนไปหมดเลย มันดัดง่ายชีวิต จิตใจของเรา ไม่ใช่ว่าเราจะไปอด ไปทน ไปบังคับ ไปอดเอา ความโกรธอดเอา ความโลภ ความหลงอดเอา ความทุกข์อดเอา ไม่ใช่ ไม่ได้อดหรอก มันมีวิธีที่ทำให้หมดไปได้ มีวิธีที่ทำให้สิ่งเหล่านั้นหมดไปได้ เริ่มต้นจากมีสติเห็นกาย ค่อยๆ กระทบกระเทือน เห็นจิต จิตที่มันคิด ความคิดของจิตที่ไม่ได้ตั้งใจ มันซุกซนมาก แต่ก่อนเราอาจจะไม่เห็นความคิดของเราถี่ยิบเหมือนเรามีสติ พอมันมีสติมันเห็น นิดหน่อยมันก็เห็น เหมือนน้ำที่มันนิ่ง อะไรนิดหน่อยมันก็เห็นปลาซิว ปลาจีน ปลาหมัดตัวเล็กๆ บ้อน[๑]มันก็เห็น ถ้าน้ำมันนิ่ง ถ้าน้ำมันไม่นิ่ง แม้แต่จระเข้ลอยอยู่ก็ไม่เห็น เหมือนคลื่นในทะเล ถ้าน้ำมันนิ่ง ดูเห็นหมู่ปลา ปลาอะไรต่างๆ แต่เขาก็มีเครื่องเรด้าร์ที่ส่องหา อาศัยเครื่องมือแบบนั้น

---

๑ อาการที่ปลาขึ้นมาที่ผิวน้ำฮุบอากาศ

การฝึกชีวิต จิตใจของเรานั้นก็เหมือนกัน มันสามารถที่จะมองเห็นได้ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันจะเกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดญาณ เกิดปัญญาหยั่งรู้ได้เหมือนกัน เรื่องของกายนี่ รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน อันนี้มันเป็นแบบนี้ ว่าแต่เราเจริญสติ สร้างสติไว้ก่อน ให้รู้สึกกายไปก่อน เห็นกายดูกาย เห็นจิตดูจิต คิดก็เห็นธรรม ดูปัญหาก็มีปัญญา รู้ทุกข์ก็เห็นไม่ทุกข์ไปทันที เห็นจิตที่มันคิดได้ รู้สึกตัวไม่ต้องไปยุ่งกับมัน **อย่าไปห้ามมัน บางทีเราไม่รู้ ไปห้ามไม่อยากให้มันคิด อยากให้มันสงบ** บังคับลงไป หลับตาลงไป บริกรรมลงไป ไม่เอา หัวเราะความคิดได้เลยมันอิสระ มันเกิดขึ้นแล้วรู้สึกตัวกลับมาตั้งไว้ที่กาย ไม่แยแสกับมัน ความคิดมันจะแล่นไปทางไหน มันเก่งนะเวลาเราปฏิบัติเจริญสติ ปรากฏว่ามันแซงหน้า แซงหลังความคิดเนี่ย อย่าไปกลัวมัน

อย่าไปมีปัญหาเพราะความคิด **จิตก็สักว่าจิต** ไม่ใช่มีตนอยู่ในความคิด กูคิด กูไม่คิด กูสงบ กูไม่สงบ อย่าไปให้มีความรู้สึกแบบนั้น มันจะคิดเราก็รู้สึกว่ามันดี **ถ้ามันไม่คิด เราไม่เห็นจิตที่มันคิด มันแสดงให้เราเห็น ถ้ามันไม่แสดงให้เราเห็นเราก็ไม่รู้ ต้องให้เขาแสดง** ให้เขาเคลื่อนไหวถึงจะรู้ เหมือนกับเราไปหาปลา หานก หาสัตว์ที่มันอยู่ในป่า ถ้ามันไม่แสดงเราไม่เห็นมันหรอก เช่น ลิงนี่มันขึ้นต้นไม้ ถ้ามันไม่แสดงเคลื่อนไหวเราไม่เห็นว่ามันไปนั่งอยู่ตรงไหน สมัยหนึ่งไปอยู่สวนโมกข์ ไชยา สมัยก่อนค่างเยอะ เวลามันออกมาเล่นก็มาเล่น เวลามันไปนอนมันขึ้นบนต้นไม้ใกล้ๆ กุฏิ หายังไงก็ไม่เห็น มองหาไม่เห็นเลย ไม่ใช่ตัวเดียว ค่างตั้งหลายๆ ตัว ขึ้นไปต้นไม้ต้นเดียว มองไม่เห็น มันไม่เคลื่อนไม่ไหว พอมันเคลื่อนมันไหวเราถึงได้เห็น จึงได้รู้ว่ามันอยู่ตรงนี้

ปฏิบัติคือ
การกลับมารู้

ความคิดอะไรก็ตามที่มันแสดง **กายก็ตาม จิตก็ตามที่เขาแสดงออก ทำให้เรามีสติ ไม่ใช่เป็นปัญหา อย่าไปมองเป็นปัญหานะ** ความปวด ความเมื่อย ความร้อน ความหนาว ยุงกัด ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดลังเลสงสัย ไม่ใช่ปัญหา มันจะเป็นปัญญาเพราะมันแสดงให้เราเห็น หัวเราะไปเลย ยิ้มรับไปเลย หัวเราะความคิดตัวเอง ว่านี่เรานั่งอยู่นี่ มันคิดไปโน่น มันแล่นไปโน่นก็เห็น มันไม่ใช่ตัวใช่ตน ความคิดนี่ มันเป็นจิตที่มันคิด มันไม่ใช่ตัวใช่ตน มีสติเห็น เป็นคำตอบอันเดียวกัน ตั้งแต่เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมก็เหมือนกัน

ความง่วงเหงาหาวนอน อารมณ์ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นกับจิต จิตมันก็เป็นอารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต จิตมันแสดงออกทางอารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต จิตก็ไม่ใช่อารมณ์เป็นสักแต่ว่าจิต บางทีเราไปเอาสุข เอาทุกข์เพราะจิตเหมือนกัน ไปเอาโลภ เอาโกรธ เอาหลง เอารัก เอาชัง เพราะจิตเหมือนกัน มันหอบหิ้วเราไป ความคิดนี่ เราก็เลยเป็นขี้ข้าของความคิด มันคิดโกรธก็โกรธ มันคิดรักก็รัก มันคิดชังก็ชัง มันคิดสุขก็สุข มันคิดทุกข์ก็ทุกข์ เกิดจากจิตเป็นสุขเป็นทุกข์

ถูกหลอกมานานตั้ง ๓๐ ปี พอมีสติรู้สึกตัว สติรู้สึกตัวทันที ไม่ถูกจิตหอบหิ้วไปง่ายๆ รู้สึกตัว รู้สึกตัว ไม่รู้ยังไง เคลื่อนไหวอยู่นี่ พลิกมือ เอามือเคาะหัวเข่าทันที พอมันรู้สึกตัวกลับมา กลับมารู้สึกตัว กลับมารู้สึกตัว **ปฏิบัติก็คือกลับมา กลับมาไหน กลับมารู้สึกตัว อะไรก็ตามที่มันจะแล่นไปไหน จากกาย จากจิต จากรูป จากรส จากกลิ่น จากเสียง จากตา จากหู มือไม่เกี่ยว กลับมารู้สึกตัว มือเคลื่อนไหว** มือเคาะหัวเข่าปั๊บแล้วกลับมา ตั้งแน่ว ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน กลับมาบ่อยๆ กลับมาบ่อยๆ ปฏิบัติคือกลับมา มันจะเก่งตอนกลับมานี่หนาปฏิบัติธรรม ถ้าไม่รู้จักกลับมาเลย ไปกับมันเลยไม่เก่ง ยิ่งอ่อนแอไปเลย ยังไงๆ ก็กลับมา การกลับมารู้ กลับมารู้

วิธีที่เราทำเป็นการศึกษาสมบูรณ์แบบ ของยากเป็นของง่าย ของหนักเป็นของเบา เพราะว่ามันกลับมาได้จริงๆ มือก็มี พลิกมือเคลื่อนไหวมือนี่กลับมาแจ๋วเลยนะ มันมีสิ่งที่ช่วยเราอยู่เรียกว่า วิธี รูปแบบ พระพุทธเจ้าเรียกว่า **สัมปชัญญะบรรพ** กายบรรพ บรรพคือมันเคลื่อนมันไหวสามารถที่จะรู้ได้ ไม่ให้มันเคลื่อนไหวฟรีๆ เจตนาใส่ใจ เพิ่มความรู้สึกเข้าไป เพิ่มความรู้สึกเข้าไป มันมีเครื่องมือ เครื่องทุ่นแรง แรงร่วม แนวร่วมที่ทำให้เกิดพลังเยอะแยะเลย ความรู้สึกตัว เหมือนกับรถมีแรงหลายแรง

อย่างเขามาขุดสระวัดป่าสุคะโต รถ ๒๐๐ กว่าแรง ขนหิน ขนดินเหนียวๆ ดินหล่มๆ ดันขึ้นไป รถบางคันไม่ถึง ๒๐๐ กว่าแรง ดันไม่ไหวต้องใส่น้อยๆ ใส่ดินน้อยๆ ปีนไม่ไหว ต้องไปติดเอาแบ็คโฮผลักกันเข้าไป ดึงเข้าไป มันไม่มีแรง นี่การปฏิบัติธรรมของเราอาศัยตัวเรา ไม่ต้องไปเรียกร้องอาศัยใครมาช่วย ฉันคิดช่วยฉันด้วยหลวงพ่อ ฉันโกรธช่วยฉันด้วย ฉันทุกข์ช่วยฉันด้วย ไม่มีเลย คำพูดแบบนี้ ความคิดแบบนี้ใช้ไม่ได้ มันจะหลงเอาไปช่วยตัวเอง มันจะโกรธ มันจะทุกข์ เราก็ช่วยตัวเอง มีทางช่วยตัวเอง กลับมา กลับมารู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัวนี่ ถ้าเราทำได้ ก็ได้จริงๆ การรู้สึกตัวเป็นของที่เราทำได้ ทำได้ทุกคน

พระธรรมนี่ปฏิบัติได้อย่างที่เราสวด ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ปฏิบัติรู้ยิ่งเห็นจริงตามควรแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ใดมีสติ ผู้ใดไม่มีสติก็อยู่กับเรา มันอยู่กับเรา มันอยู่กับการกระทำไม่ใช่เรื่องอ้อนวอน การปฏิบัติธรรม การบรรลุธรรมไม่ใช่เรื่องอ้อนวอน แม้แต่บุญ กุศล มรรค ผล นิพพาน ไม่ใช่เรื่องอ้อนวอนเด็ดขาด ถ้ามัวแต่ไปอ้อนวอนอยู่ กี่ภพกี่ชาติก็ไม่ถึงมรรคถึงผล ขึ้นอยู่กับการกระทำ กรรมนี่มันจะจำแนกไปเอง กรรมจำแนกไป พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรม สอนเรื่องกรรมคือการกระทำใครก็ช่วยเราไม่ได้ คำสอนที่เป็นสัจธรรมต้องสอนให้เราพึ่งตัวเรา ถ้าคำสอนใดสอนให้เราพึ่งคนอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

เราจึงมา**ทำด้วยฝีมือของเรา** เอากายของเรา มีกายมาแล้ว มีครบแล้ว เครื่องไม้เครื่องมือที่จะสร้างมรรค ผล นิพพาน ให้เกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจของเรามาทำ ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์หรอก หมู่หลวงพ่อ หมู่พระสงฆ์เป็นแต่เพื่อนเป็นกัลยาณมิตร ช่วยท่านไม่ได้ ท่านทุกข์เราก็ช่วยท่านไม่ได้ ท่านสุขเราก็ไม่มีผลกับท่านด้วย ทุกข์ก็ท่านเอง สุขก็ท่านเอง ตัวใครตัวมัน เราจะเป็นกัลยาณมิตรที่ดี กัลยาณมิตรไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ พาถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน ที่บอกอยู่นี่ ที่สอนอยู่นี่ ไม่ใช่ไม่ได้บอกได้สอน เราก็พาทำอยู่เหมือนกัน อาจารย์ทรงศีล อาจารย์วรเทพ อาจารย์อะไรต่างๆ อยู่นี่ ช่วยกันพระบางรูปมาตีฆ้องตีบอกเวลา ชวนกันมาปฏิบัติธรรม ทำให้ดูร่วมกันอยู่นี่ นี่ทำให้ดู อยู่ให้เห็น พูดให้ฟัง นี่คือกัลยาณมิตร เราต้องทำ เราต้องฝึกต้องหัด

ทุกข์เพราะ
จิตที่ไม่ได้ฝึก

ความง่วงเหงาหาวนอนพวกนั่นนะเขาเรียกว่า**ธรรม** มันเป็นสิ่งที่มาครอบงำชีวิต จิตใจเยอะแยะ เรามาเปิดมารื้อออกแต่ก่อนมันปิด เรามาเปิดแต่ก่อนมันคว่ำเรามาหงายขึ้นให้มันเห็น เปิดกายเห็นกาย สักว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นเวทนา เปิดออกแล้วเวทนา แต่ก่อนเราเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเวทนา บัดนี้มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เปิดออกได้ปอกไปได้ จิตก็เหมือนกัน สักว่าจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่ก่อนนี้หลงกับจิตมากมาย มันเป็นสายบังเหียนทบเรา อันเดียวเกิดสุข เกิดทุกข์ชอบไม่ชอบ มันก็นั่นแหละปลิ้นปล้อนหลอกลวงมดเท็จที่สุด จิตที่ยังไม่ฝึกนี่คุ้มร้าย คุ้มดี ฟูๆ แฟบๆ มีจิตก็พึ่งจิตไม่ได้ ไม่มั่นใจที่สุดคือจิต ไม่รู้ว่าจะเป็นยังไงเกี่ยวกับจิต มันเป็นไม่ได้อย่างนั้น มันเป็นไม่ได้เด็ดขาด ออกมาดูออกมาดู มามีสติ มาดู มาเห็นมัน มาเห็นมัน มันจะได้บรรลุธรรมตรงนี่ได้บรรลุธรรมตรงที่กาย ได้บรรลุธรรมที่ตรงเวทนา ได้บรรลุธรรมที่จิต ได้บรรลุธรรมที่ธรรม มันเป็นวัสดุ มันเป็นที่เกิดสติ ปัญญา

แต่ก่อนเราโง่เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะกาย แต่ก่อนเราโง่เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเวทนา แต่ก่อนเราโง่เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะความคิด แต่ก่อนเราโง่เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะธรรม บัดนี้เรามามีปัญญาเพราะกายมีปัญญา เพราะเวทนามีปัญญา เพราะจิตมีปัญญา เพราะธรรมเปลี่ยนมาเป็นมีปัญญา ปัญหาเปลี่ยนมาเป็นปัญญา ปัญญามันเกิดอย่างนี้นะ **ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา ปัญญาไม่ใช่ไปท่องไปจำเอา** จำอันโน่นได้เยอะ จำพระสูตรได้เยอะ พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ เรื่องจำได้หมด

พระโปฐิละ
กับเหี้ย ๖ รู

เหมือนพระโปฐิละ เขาจำพระไตรปิฎกได้หมดเลย ข่มขู่คนอื่น ไปที่ไหนยกหู ชูตัว ฉันรู้อันโน่น ฉันรู้มาถามฉันสิ ถามฉันสิ ไปที่ไหนพระสงฆ์หลบหลีกไม่มีใครกล้าสอน อาจารย์โปฐิละ จำพระไตรปิฎก จำคำสอนของพระพุทธเจ้าจำได้แม่นที่สุดเลย ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เวลาไปกราบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าพูดคำเดียว ภิกษุใบลานเปล่ามาแล้วหรือ พอกราบพระพุทธเจ้าจะกลับไปโปฐิละใบลานเปล่ากลับไปแล้วหรือ มีแต่กล่าวอย่างนี้ เอเราทำไง พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญเลย เราอุตส่าห์เรียนพระไตรปิฎกจำได้แม่นที่สุดเลย ทำไมว่าเราเป็นภิกษุใบลานเปล่า ไม่มีใครสรรเสริญมีแต่คนกลัว ไปทางไหนมีแต่เพื่อนกลัว

พระโปฐิละไปไหนเพื่อนหลบหลีกไปหมดเลย กลัว คนมีปัญญามากสามารถจะครอบงำคนอื่น ก็เลยรู้ตัวเองว่าใครก็ไม่สรรเสริญเรา จะไปหาใครเป็นอาจารย์หนอ เรานี่เป็นอาจารย์ของคน อยากมีอาจารย์ อยากปฏิบัติธรรมก็ไปอยู่ในสำนัก ไปขอให้อาจารย์สอน อาจารย์ก็บอกไป เช่น มาหาหลวงพ่อหลวงพ่อก็บอก พระอาจารย์ไปหาองค์นี้ก็ได้ บอกต่อๆ ๆ ไป อาจารย์นั่งอยู่เป็นแถวไม่สอนเลย บอกไปองค์ต่อๆ ไป ไม่สอนเลย จนไปหาเณรองค์สุดท้ายเณรน้อย มันได้ลดทิฐิลงมาแล้ว ไปหาเณรน้อย บอกเณรน้อยสอนผมด้วยจะให้ปฏิบัติอย่างไร

เณรน้อยก็พาลงไปสระโน่น เณรน้อยก็บอกอาจารย์โปฐิละลงไปในน้ำ อาจารย์ลงไปในน้ำ พาดสังฆาฏิอยู่นี่ ทำวัตรอยู่นี่แหละ เอาผ้าออกไหม ไม่เอาออก ลงไปทั้งตัวเลย อาจารย์โปฐิละก็ลงไปในน้ำ น้ำเพียงเอว เอามั้ย แค่นี่ ไม่เอาลงไปอีก น้ำเพียงหน้าอก พอหรือยัง ยังไม่พอ น้ำเพียงคอเอามั้ย ไม่เอา ลงไปอีก น้ำเพียงปาก พูดไม่ได้ เณรน้อยก็บอกขึ้นมาว่า แสดงว่า โปฐิละลดทิฐิมานะ ยอมแล้ว จากนั้นโปฐิละก็ขึ้นมาทั้งผ้าเปียก เณรน้อย ก็บอกว่า มันมีจอมปลวกจอมหนึ่ง มันมีรูอยู่ ๖ รู มีเหี้ยตัวหนึ่งเข้าไปใน จอมปลวกนั้น อยากจะได้เหี้ยตัวนั้นจะทำยังไง อาจารย์โปฐิละก็ตอบได้ทันที ก็ได้บรรลุธรรมไปเลย

ตอบยังไงโยม ตอบได้มั้ย ตอบได้เยอะแยะเลยมีลูกมีเมีย มีได้มีของ มีความรักความชัง มีตามีหู มีจมูกลิ้นกายใจเล่นงานเรา รู้เข้าไป รู้เข้าไป พอรู้สึกตัวมันก็ปิดเลย สำรวมเลย ตาหูจมูกลิ้นกายใจสำรวมลงมา สติอินทรีย์ ปิดเข้าไป รู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว ตาก็ไม่ได้ใช้ ใช้ก็ไม่แล่นไปไกล หูก็ไม่ได้ แล่นไปไกล กลับมารู้สึกตัว กลับมารู้สึกตัว กลับมารู้สึกตัว นี่พระโปฐิละ ขุดเหี้ยได้ แม้จอมปลวกจะมีตั้ง ๖ รู มันสามารถที่จะออกได้ ก็ต้องสำรวม สติอินทรีย์

สติอินทรีย์ แต่ก่อนตาหูจมูกลิ้นมันเป็นใหญ่ ตามันก็เป็นใหญ่ หูมัน ก็เป็นใหญ่ จมูกก็เป็นใหญ่ ลิ้นก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ ใจก็เป็นใหญ่ บัดนี้ มันมีสติเป็นใหญ่ รู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว มาสร้างตัวนี้นะ อย่าเอาสมอง อย่าไปใช้ความคิดเหตุผล อย่าไปเอาชอบไม่ชอบ เอาทิ้งไปก่อน เอาการกระทำ เสียก่อน เอาการกระทำเสียก่อน ตัวใครตัวมัน

ทำเอง ได้เอง

ทำอย่างไรจึงจะรู้สึกตัวต่อเนื่อง เพราะว่าต่อเนื่องเป็นโซ่นะ ไม่ใช่เหล็กเส้นนะ เป็นโซ่นะ เป็นเปลาะ เป็นเปลาะ รู้นะ เหมือนเอามือเคาะหนึ่งหนึ่ง หนึ่ง เราพลิกมือเนี่ยรู้ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ไม่ใช่ทำให้สวย ให้งามอ่อนช้อยไม่ใช่นะ **ตัวรู้เป็นตัวเด่น ถ้าพลิกมือไม่รู้ไม่มีประโยชน์อะไร เดินจงกรมถ้าไม่รู้ไม่มีประโยชน์อะไร ต้องกลับมารู้ให้ได้ ใส่ใจให้ได้** เพิ่มความรู้สึกตัว สัมผัสความรู้สึกตัวกับกาย ความรู้สึกตัวกับจิต กับใจ อะไรก็ตามใช้ความรู้สึกตัว ใช้ความรู้สึกตัว เรามาหัดตรงนี้ ถ้าไม่หัดมันไม่เป็นนะ ท่านจะเอาความรู้มาจำได้แล้วล่ะ หลวงพ่อพูดมาเข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว นั่นได้ของปลอม มาจำแล้วได้ของปลอม

อย่างหลวงพ่อเทศน์เมื่อวานตอนเช้า ไม่มีใครบันทึกเทปให้ได้ บางคนบ่นเสียดายๆ จะไปจำเอาอะไร ต้องรู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว คำพูดที่หลวงพ่อพูดไม่ใช่ ของเรานี่ก็บันทึกไปแล้ว เป็นคอมพิวเตอร์แล้ว เก็บไว้แล้ว หลวงพ่อบอกให้พลิกมือ รู้สึกตัว รู้สึกตัวเราก็ทำเป็น ไม่มีใครทำไม่เป็น ๑๔ จังหวะ ๑๔ รู้ ทุกคนทำเป็น รู้ๆ ๆ ได้ยินไหม หรือว่ามัวแต่นั่งง่วงเหงาหาวนอนอยู่ หลวงพ่อก็พยายามพูดให้ได้ยินได้ฟังกัน สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ให้ได้ยินได้ฟัง สิ่งไหนที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วก็ให้เข้าใจในสิ่งนั้น แล้วไม่ให้ลังเลสงสัย ทำให้จิตเราผ่องใส เกิดสติปัญญา อาศัยการบอกการสอน พระพุทธเจ้าประกาศศาสนา ก็อาศัยสิ่งเหล่านี้ มีผู้บอก มีผู้พูด มีผู้ฟัง **ฟังแล้วนำไปปฏิบัติทำให้มันเกิดอยู่กับเรา**

อันนี้นะ ตัวใครตัวมันนะ สร้างเอา สร้างเอา เราดูตัวเรา ถ้ามีสติไม่มีความลับในตัวเรา ถ้าขาดสติ มีความลับ ไปหลบนอน หลบที่ไหนก็ได้ บางทีอาจารย์ไม่เห็นไปหลบนอน ไปสูบบุหรี่ ไม่ได้นะ การสูบบุหรี่ก็เป็นเรื่องของตัวเรา อายตัวเรา รู้ตัวเรา ใครก็หลอกไม่ได้ แต่เราหลอกตัวเรา เลี่ยงหลอกไม่ได้ คนอื่นอาจจะหลอกได้ หลอกคนอื่นหลอกได้ แต่หลอกตัวเองหลอกไม่ได้ เพราะรู้สึกตัวแล้ว เปิดเผยแล้ว ชีวิตเปิดเผยแล้ว ดูตัวเอง ละอายตัวเอง คิดก็ละอายแล้วทีนี้ แต่ก่อนไม่ละอายแม้กระทั่งความคิด คิดอะไรก็ได้นะ บัดนี้มีสติแล้ว แม้แต่ความคิดก็ละอาย ขนหัวลุกเวลาใดที่มันคิดนี่

บางคนพอมายกมือสร้างจังหวะคิดถึงลูก ๒ คน หลวงพ่อหนูมีลูก ๒ คน สามีของหนูเกิดอุบัติเหตุตายไปแล้วถ้ามาปฏิบัติแถวนี้จะเลี้ยงลูกได้หรือนี่ มันใช่เรื่องคิดเรื่องลูกมาปฏิบัติ ไอ้คิดนี่มันมีประโยชน์อะไร ลูก ๒ คนอยู่บ้านโน่น ถ้ารักลูกก็ต้องทำตัวให้มันดี รักผัวรักเมียก็ต้องทำตัวให้มันดี รักพ่อรักแม่ รักครูบาอาจารย์ รักมิตร รักเพื่อน ก็ต้องทำตัวให้มันดี ไม่ใช่รักด้วยความคิด ความคิดบางมีมันก็ใช้ไม่ได้ คิดถึงกันจนอาลัยอาวรณ์ เจ็บปวดต้องน้ำตาร่วงน้ำตาไหล ไม่มีประโยชน์ ต้องทำตัวให้มันดีอย่าทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เป็นคนมีความรู้สึกตัว มั่นใจ มั่นคงอย่างนี้ นี่คือความรักของพระพุทธเจ้า เป็นยอดนักรักต้องรักแบบนี้ ไม่เอากายเอาจิตไปทำความชั่ว นี่สุดยอดเลยปฏิบัติธรรม

เอาล่ะนะวันนี้ สมควรแก่เวลา พวกเราก็กราบพระพร้อมกัน

บทที่
๓

พุทธะ มีในทุกคน

เราเป็นผู้พูด ท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง
พูดกับทุกท่าน พูดกับทุกคน เรื่องที่พูดคือ
เรื่องของเรา เรื่องของตัวเรานี่แหละ

กาย-ใจ
คือตำรา

เรามาศึกษา มาเรียนรู้ **กายกับใจเป็นแหล่งแห่งการเรียนรู้ สติเป็นนักศึกษา กายใจเป็นตำรา** มันจะบอกเรา ขอแต่มีความรู้สึกตัวเป็นหลัก เหมือนกับตาคอยดูซิเขาจะแสดงออก สิ่งไหนที่เขาแสดงออกก็แสดงว่าเราได้เห็นแล้ว เราได้รู้แล้ว เช่น **เรามีสติดูกายเคลื่อนไหว เป็นนิมิต**นี่มันเกิดความหลงขึ้นมา เรารู้แล้วว่ามันไม่ใช่ความรู้ ความหลงมันเกิดขึ้น เช่น ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน เราก็ได้รู้ หลงไปในความคิด เราก็รู้แล้วว่ามันหลง มันไม่ใช่ความรู้ ก็บอกตัวเอง สอนตัวเอง เราก็ได้เรียนรู้เรื่อยไป หลักของเราก็ดูอยู่ เหมือนกับเราอ่านตำรา เราท่องหนังสือ บางทีมันก็วกคิดไปทางอื่น แล้วเราก็กลับมาท่องหนังสือ จิตใส่ใจตาม ลำดับลำนำดีๆ มันจึงจะติด มันจึงจะเป็นวิญญาณ วิญญาณแห่งความรู้สึกตัว ไม่ใช่วิญญาณแห่งความหลง วิญญาณแห่งความหลงมันขอมาเกิด ขอมาแทรก เราก็ไม่เอา

เราก็บอกเวลานี้เราสร้างความรู้สึกตัว เราก็บอก แล้วมันก็เชื่ออยู่ เพราะความรู้สึกตัวมันเป็นธรรม ธรรมย่อมชนะอธรรมอยู่เสมอ ความหลงไม่ใช่ธรรมหรอก บางทีเราให้โอกาสมันมามาก แต่เวลานี้ ขอเถอะ ขอโอกาสเวลานี้เรามาเจริญสติ ไม่ใช่เวลานี้ไปคิดถึงลูกถึงหลาน เวลานี้ไม่ใช่เวลาทำอย่างอื่น เรามาเจริญสติ ขอสงวนเวลา ขอสงวนสิทธิ์ คล้ายๆ กับว่าอย่างนั้นให้รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัว มันจะได้บทเรียนเยอะแยะไปหมดเลย สิ่งไหนที่ไม่เคยเห็นชัดก็จะเห็นได้ชัด

แต่ก่อนเราไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง อยู่กับความคิด อยู่กับความหลง อยู่กับความโกรธ อยู่กับความรัก ความชัง พอมาดูเข้าจริงๆ มันไม่ใช่ มันเป็นอาคันตุกะ มาเป็นครั้งเป็นคราว เราก็จะได้ทักท้วง โต้ตอบ บอกคืน บอกกลับ เวลามันหลงขึ้นมา เวลามันคิดขึ้นมาก็บอก แล้วเราก็กลับมา กลับมาหาฐาน มาหาที่ตั้ง มันจะได้บทเรียนตรงนั้นแหละ เช่น **มันหลงคิดไป ก็กลับมาหากายที่เคลื่อนที่ไหวอยู่นี่ มันง่วงเหงาหาวนอน ก็กลับมาหากายที่เคลื่อนที่ไหวอยู่นี่** ให้มันทันทีทันใด ตรงกันข้ามพอดีๆ หัดให้มันตรงกันข้าม มีโจทก์มีจำเลย ความหลงเป็นโจทก์ สติเป็นผู้พิพากษาตุลาการ ถ้าใจถ้ากายเป็นจำเลยของความหลง เราก็แก้ต่าง มันเคยหลงมา เรียกว่าแก้ต่างเหมือนกับผู้พิพากษาตุลาการที่จะสร้างความเป็นธรรม ขบวนการแห่งความเป็นธรรม เพราะว่ากายใจของเรานี้มันครอบงำ มันเป็นจริตนิสัยมานานแล้ว บางทีมันง่ายที่จะหลง

เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ คือนักปฏิบัติ

ถ้าเรามาดูจริงๆ นะ ชีวิตเรามีความหลงมากกว่าความรู้สึกตัวด้วยซ้ำไป พอมาสร้างความรู้สึกตัวเนี่ย โจทก์คือความหลง มันจะมาแย่งความรู้สึกตัว เอากายเอาใจให้ไปคิด ให้ไปเป็นทาสของเขา เราตั้งใจจะสร้างความรู้สึกตัวอยู่ดีๆ แต่บางทีมันก็ง่วงขึ้นมา มันไม่ยอมให้รู้ มันดื้อ พอง่วงก็เหมือนกับมันดื้อ ความดื้ออยู่ในชีวิตเรา หรือเหมือนกับลูกของเราหลายคน ลูกบางคนก็ดื้อ ลูกบางคนก็ด้าน ลูกบางคนก็ซุกซน ความง่วงหมายถึงมันดื้อ มันด้าน เหมือนกับลูกที่บอกไม่เชื่อไม่ฟัง แต่ก็พยายาม แต่มันไม่เหมือนกับลูกจริงๆ เพราะมันอยู่กับเรา มันเป็นเรื่องของกาย ของใจเรา มันก็อยู่กับเรา แต่ลูกที่เป็นลูกตัวเราจริงๆ เขาก็อยู่คนละที่คนละทางกัน บางทีเราไม่ได้เห็นเขา เขาทำผิดทำถูก หลบหู หลบตา เราไม่ได้ยินไม่ได้เห็น แต่ตัวเรานี้เห็น รู้เห็นทุกโอกาส ถ้าจะมีสติเป็นดวงตา คอยดูแล คอยตรวจสอบ คอยทักท้วง คอยโต้ตอบ คอยบอกคืน คอยบอกกลับ สอนให้มันรู้ คนละเรื่องกัน ความหลงกับความรู้คนละเรื่องกัน ให้ใส่ใจตรงนี้ ให้มันเห็นความหลงชัดเจน เห็นความรู้ชัดเจน ความหลงเป็นอันหนึ่ง ความรู้เป็นอันหนึ่ง ความทุกข์เป็นอันหนึ่ง ความไม่ทุกข์เป็นอันหนึ่ง ความโกรธเป็นอันหนึ่ง ความไม่โกรธเป็นอันหนึ่ง นี่มองให้มันชัด แต่ก่อนอาจจะไม่ชัด ปนเปกันไป ทั้งรู้ทั้งหลงไปด้วยกัน ไม่เอาให้มันชัดเจน การปฏิบัติธรรม สร้างความชัดเจน สร้างความแม่นยำ ให้มันเป็นจริง ความรู้ก็เป็นความรู้จริงๆ ความหลงก็เป็นความหลงจริงๆ แต่ถ้าเราไม่เคยสร้างความรู้ให้เป็นฐานให้เป็นหลัก มันก็จะไม่เห็นความหลงชัดจริงชัดแจ้ง เวลาเราสร้างความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมีฐาน มีที่ตั้ง พอมัน

หลงขึ้นมาแล้ว เราจะเห็นความหลงชัดเจน หลงไปทางไหนก็เห็นชัด หลงไปในความคิดก็เห็น โดยเฉพาะหลงไปในความคิดเนี่ย ถ้าไม่เก่งจริงๆ จะไม่เห็น มันก็ไปด้วยกันได้ เป็นสุขเป็นทุกข์ไปด้วยกันปนเปกันไป

แต่ถ้าเรามีสติเห็นมันทั้งสองอย่าง เห็นทั้งสุข เห็นทั้งทุกข์ เห็นทั้งรู้ เห็นทั้งหลง เราก็สร้างตัวรู้ เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ นี่เรียกว่า ปฏิบัติ ถ้าไม่เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ ไม่ใช่นักปฏิบัติ จะนั่งหลังขดหลังงอ จะเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก เหมือนกับพระโสณะ ที่เดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็น รีดกายจนไม่มีเวลาพักผ่อน เดินจนฝ่าเท้าแตกเพราะอยากรู้อยากเห็น เคร่งเครียด เอาส้นเท้าเดินส้นเท้าก็แตก เอาปลายเท้าเดินปลายเท้าก็แตก เอาข้างเท้าเดินข้างเท้าก็แตก รอยเดินจงกรมเป็นรอยเลือดไปเลย ในที่สุดท้อใจ ลาสิกขา พระพุทธเจ้าก็ทราบ เรียกมาถาม มาสนทนาธรรม ถามโสณะ โสณะนี้เป็นหนุ่ม สมัยเป็นหนุ่มเป็นนักดนตรีดีดพิณ สีซอ ก็ถามว่า โสณะเวลาเธอเล่นดนตรี ถ้าหากว่าสายพิณของเธอนั้นตึงเกินไป ดนตรีจะเพราะไหม ไม่เพราะพระเจ้าข้า ถ้าหย่อนเกินไป มันจะเพราะไหม ไม่เพราะพระเจ้าข้า ทำอย่างไรจึงจะเพราะ ก็เอาพอดีๆ แม้เธอปรารภความเพียรก็เช่นกัน โสณะเอ๋ย เธอตึงเกินไป เธอหย่อนเกินไป มันก็ไม่มีความพอดีเช่นเดียวกัน เธออย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรมาก ความขยันก็พาเธอทำ ความขี้เกียจก็พาเธอหยุดทำ อยู่กับความยาน ความหย่อน ความตึง มันใช้ไม่ได้ ต้องมีความพอดี **มีสติสัมปชัญญะ คอยดูการแสดงของกายของใจ** บางทีใจมันอยากรู้ พอเห็นมันอยากรู้ อย่าเป็นผู้อยากรู้ ให้เห็นมันอยากรู้ มันขี้เกียจก็อย่าเป็นคนขี้เกียจ ให้เห็นมันขี้เกียจ มันจะเกิดความพอดี นี่การปฏิบัติธรรม

สติที่เราสร้างนี้มันช่วยเรา ว่าแต่เราสร้างให้มันมี ถ้ามันไม่มีมันก็ไม่ได้ใช้ เหมือนเราไม่มีเงิน มันจะได้อะไร หิวตาย เราต้องหา เราต้องสร้างขึ้นมา อย่าขี้เกียจขี้คร้าน คนขยันก็หาทรัพย์ได้ คนเกียจคร้านก็ยอมนอนเป็นทุกข์ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราทำได้จริงๆ พลิกมือ ยกมือขึ้น เคลื่อนไหวมือรู้สึกตัวได้ รู้สึกตัวได้ ตั้งต้นจากความรู้สึกตัวได้น้อย ที่มีเจตนาตั้งต้นจากเอาใจไว้กับกาย มันเคลื่อนมันไหว เริ่มต้นตรงนี้ ต่อไปๆ มันจะเป็นฐานมีที่ตั้ง มันจะมากขึ้นๆ เป็นมหารู้ เมื่อมันเป็นมหารู้แล้ว สมมุติเรา

มีเงินมีทอง เราก็สามารถที่จะขยายธุรกิจของเราออกไปได้ แต่ก่อนหาเงินห้าเงินสิบ ต่อไปอาจจะหาเงินร้อย เงินพัน ต่อไปอาจจะไปหาเงินหมื่น เงินแสนได้ เหมือนหลวงพ่อเทียนพูด สมัยหลวงพ่อไปปฏิบัติกับท่าน หลวงพ่อเทียนพูดว่า หาเงินร้อยเงินพัน หาไม่เป็น ไม่รู้จะหาแบบไหน แต่ว่าหาเงินหมื่นเงินแสนนี้หาง่าย ท่านบอกว่าการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน หาเงินหมื่นเงินแสนหาอย่างไร มันมีให้หา ถ้ามีสติมากขึ้นมากๆ มันก็มีญาณมาช่วย มีสมาธิ มีปัญญา มีมรรคเข้ามาช่วย คนมีเงินมีทอง เงินมันก็หาเงินเอง เงินมันลงทุน ปัญญามันลงทุนมันหาเอง จากอันนั้นได้มาจากอันนี้ได้มา หลายเรื่องหลายราว หาหลายๆ อย่าง ก็ได้มารวมกันเข้าก็มากขึ้นๆ แต่ก่อนนี้ตาก็พาให้เราหลง หูมันก็พาให้เราหลง จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็พาให้เราหลง ต่อไปๆ เมื่อมันรู้แล้ว ตาก็พาให้รู้ หูก็พาให้รู้ จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็พาให้เรารู้ มันช่วยเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คุ้มครอง ป้องกัน รักษาเรา ญาณปัญญาก็เกิดขึ้นมาสนับสนุน มันได้ความสมสัดสมส่วน ได้พลังงานที่มันเป็นไปเอง

แต่ว่าการเริ่มต้น มันอาจจะยากอยู่สักหน่อย แต่ความยากที่เราทำมันจะง่ายในภายหลัง ความตึงก็เพื่อที่จะหย่อน ความหย่อนก็เพื่อที่จะตึง ให้คิดอย่างนี้ บางทีมันตึงมากก็หย่อน บางทีมันหย่อนมากก็ตึง ให้มันพอดี หาความพอดีให้กับตัวเอง บางทีก็ตั้งไม่ถูก พอทำปั๊บก็เอาจริงเอาจัง หน้าดำคร่ำเครียด ง่วงเหงาเศร้าซึมเครียดไปเลย ถ้าอย่างนั้นก็หย่อนลงไปสักหน่อย หย่อนลงไปสักหน่อย หายใจโล่งๆ มองในแง่ดี ไม่เป็นไรๆ มองในแง่ดีๆ มันตึงเพื่อจะหย่อน หย่อนเพื่อที่จะสอนตัวเอง เหมือนกับเราฝึกหัดวัวควาย จับควายใหม่วัวใหม่ มันก็วิ่งเตลิดเปิดเปิง วิ่งแรง เราก็หย่อนไป แล้วก็ดึงกลับมา ถ้าไปตึงเวลามันวิ่ง มันเจ็บทั้งสองส่วน อาจจะเชือกขาด อาจจะมือขาดก็ได้ แล้วเมื่อมันเจ็บมากๆ ควายที่เราสนตะพายมัน มันก็ดิ้นมากๆ ดิ้นมากๆ มันก็พยศ มันไม่ให้เราเกี่ยวข้องกับมัน เช่น เราสนตะพายควายนี้ หลวงพ่อเป็นนักสนตะพายควาย ถ้าไปจับมันใหญ่มันโต มันก็ดิ้น ถ้าค่อยๆ ลูบคลำมัน มันก็ชอบ ค่อยๆ ลูบคลำไป ลูบคลำแล้วก็ค่อยๆ จับ ค่อยๆ ลูบ ค่อยๆ สอดเข้าไป มันก็ให้เราทำ เวลาทีหลังมันจะยื่นจมูกมาให้เราเลย ถ้าเราทำค่อยๆ มันก็หัดได้

การหัดการสอนตัวเองก็เหมือนกัน มันก็ไม่ชอบรุนแรง ตึงเครียดเกินไป เอาจริงเอาจังก็ไม่ใช่แล้ว ต้องรู้จักจริตของตัวเราเอง ค่อยๆ ทำไป ต้องให้เวลา เช่น ท่านั่งเจริญสติอยู่ๆ เราจะมานั่งให้มันนานเหมือนกับหลวงพ่อมันก็ไม่ได้ ปวดขา ปวดแขน ก็ยืดตัวใหม่ พักใหม่ ยืดตัวใหม่ วางกาย วางใจ วางใบหน้า วางกิริยาอาการต่างๆ ก็ค่อยสอนตัวเอง ค่อยยกมือเคลื่อน ยกมือไหว ทำใจไปด้วย ทำกายไปด้วย ทำความรู้สึกตัวไปด้วย ให้มันเป็นปี่เป็นขลุ่ยไป ถ้าหากไม่เป็นก็เป็นศัตรูกัน พอจะเจริญสติที่ใดก็รู้สึกว่ามันยุ่งยากเหลือเกิน พอจะนั่งทีไรใจมันเรื่องใหญ่ กลัวจะนั่งไม่ได้ จะทำได้หรือเปล่า จะทำได้หรือเปล่า จะอยู่ได้จบคอร์ส ๗ วันหรือเปล่า มันก็คิดไป พอเวลาทำมันก็จะยากจริงๆ มันคิดไปตั้งท่าตั้งทางเกินไป มันก็ยาก ต้องคิดว่าไม่เป็นไร ไม่เป็นไรไปเรื่อย ทำได้ก็ไม่เป็นไร ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร หัดทะนุถนอม หัดเชียร์ตัวเอง อย่าไปลงโทษ

การปฏิบัติธรรม ค่อยๆ ทำไป บางทีจะเอาคนอื่นมาเป็นเกณฑ์ชี้วัดมันก็ไม่ได้ แต่ว่าเราก็ต้องมีตัวเราตั้งมั่น เช่น จะท่องหนังสือ คนหนึ่งก็ท่องจำได้ดีได้หน้าหนึ่งแล้ว เรายังไม่ได้ถึงวรรค ได้เพียงสองแถว สามแถว เราจะไปรีดตัวเองก็ยากเปล่าๆ เครียดเปล่าๆ สมัยก่อนเคยท่องหนังสือแข่งขันกัน สมัยบวชเป็นเณร ก็มีการหลอกกัน สมมุติว่าเราท่องไปได้ ๕ ใบแล้ว บางทีเพื่อนเรามา เราก็เปิดขึ้นมาสองใบ สามใบเอง ทำท่าท่องอยู่ ที่แท้เราท่องไปได้ห้าหกใบแล้ว แต่บางทีเราไปดูคนที่เก่งกว่าเราแป๊บเดียวเขาไปได้แล้ว แต่เรายังท่องไม่ได้ก็เครียดขึ้นมา เร่งตัวเอง รีดตัวเอง ยิ่งสะเปะสะปะ สะเปะสะปะไปเลย เมื่อรีดตัวเองมากๆ ไม่ได้ เราต้องรอได้ คอยได้ หยุดได้ ค่อยๆ ทำไป เอาไปเอามามันก็จริงเหมือนกัน การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน บางทีเณรน้อยมาถามเราสมัยเราเป็นโยมไปปฏิบัติธรรม เณรน้อยบอกว่า เขาปฏิบัติกัน ๗ วันก็รู้จักรูปนาม เจ้ามาปฏิบัติตั้ง ๑๐ วันแล้วยังไม่รู้จักรูปนามเจ้าทำอะไรอยู่ เราก็ลงโทษตัวเอง เราก็ตกใจเมื่อเห็นเณรมาว่าอย่างนั้น เอ..เรามีบาปมีกรรมหรือเปล่า ทำไมเราไม่รู้ ทำไมเราไม่รู้ เณรตัวเล็กๆ ทำไมเขารู้ ก็ไปคิดอย่างนั้นก็เลยไม่ได้ ไปคิดแบบนั้นไม่ได้ ต้องเปลี่ยนความคิดว่า ไม่เป็นไร เราจะทำไปรู้หรือไม่ก็ไม่เป็นไรหรอกเณรเอ๋ย ไม่รู้ก็ไม่เป็นไร จะทำอยู่อย่างนั้นแหละ

ไม่รู้ก็บ่เป็นหยังดอก ค่อยๆ ทำไปนี่แหละ ใจมันดี เวลามันให้โอกาส หัวใจมันพร้อมก็ทำไป เวลามันหลงก็ไม่ใช่ เรามาสร้างความรู้ เวลาคิดถึงบ้านถึงช่องก็ไม่ใช่ เรามาสร้างความรู้ ไม่ใช่มานั่งคิด

ชั่วโมงนี้เป็นชั่วโมงเดินจงกรมเราก็รู้สึกตัว ชั่วโมงนี้เป็นชั่วโมงที่เราสร้างสติ เราก็สอนตัวเองเข้าไป พอบอกตัวเองไป บอกตัวเองไป บอกความรู้ บอกความหลง หลงคิด ก็ต้องบอกตัวเองว่าไม่ใช่ เวลานี้เรามาสร้างความรู้ ความรู้ก็คืออย่างนี้ เดินไปอย่างนี้ รู้สึกตัวอย่างนี้ ตามไป โอ้ นี่คือความรู้ โอ้ นี่คือความรู้ โอ้..คิดไปหลง โอ้..นั่นตัวหลง โอ้ นั่นตัวรู้ เดินอยู่นี้คือรู้ เดินอยู่นี้คือรู้ รู้สึกตัวอยู่นี้ เป็นตัวรูปตัวนาม เห็นรูปเห็นนามทันที พลิกหน่อยเดียว แต่ก่อนคุมเกินไป ไม่เว้นวรรคให้กับตัวเอง ไม่ได้จังหวะ ต้องเว้นวรรคให้สักหน่อย ไม่ใช่พรืดเหมือนเหล็กเส้น การปฏิบัติธรรม การเจริญสติเป็นภาวะที่ออกมาดู เป็นช่อง เป็นช่อง ความหลงน่ะได้ปัญญา แต่ก่อนความหลงได้ความหลง ไปสู้กับความหลง ไม่ใช่ บัดนี้ ความหลงกลายมาเป็นปัญญา โอ้ มันหลงนะ โอ้นี่คือรู้ ยกมือนี้คือรู้ โอ้ย..มันแก้กันเอง ไม่ต้องไปใช้สมอง ไม่ต้องไปใช้เหตุใช้ผล ไม่ใช่ไปรีดตัวเอง บังคับตัวเอง มันแก้กันไปในตัว ระหว่างความรู้กับความหลง ระหว่างความทุกข์กับความไม่ทุกข์ก็เหมือนกัน นี่การปฏิบัติ มันมีมาแก้ในตัวของมันเอง มันเป็นธรรมชาติ เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ถ้าเราทำถูก อย่างที่เราเรียนรู้มรรค **มรรคคือดำเนินไปเรื่อยๆ** เหมือนเราก้าวเดิน เดินไปแต่ละก้าว มันเป็นการก้าวถูกต้องอยู่แล้ว ไปคิดทำไม เมื่อไหร่มันจะถึง เมื่อไหร่มันจะถึง ไม่จำเป็นต้องคิดเลย เช่น เราเดินจากศาลาหอไตรไปศาลาหน้า โอ้ ไกลเหลือเกิน เดินไหวหรือเปล่าหนอ เราแก่แล้ว เราปวดขา ปวดเข่า เดินไม่เก่ง โอ้ย ไปคิดอะไรค่อยเดินไปค่อยเดินไป ก้าวทีละก้าว ก้าวทีละก้าว มันสำเร็จแล้ว มันผ่านจากศาลาหอไตรไปแล้วก้าวหนึ่ง สองก้าว ก็ผ่านไปแล้ว สามก้าวก็ผ่านไปแล้ว แต่ก้าวแต่ละก้าวมีความหมาย ไม่ต้องไปคิดว่าเมื่อไหร่มันจะถึง เมื่อไหร่มันจะถึง การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน รู้สึกตัว รู้สึกตัว แต่ละรู้ แต่ละรู้นี่แหละมีความหมายมาก มันไปจากอะไร มันไปจากความหลง เราทำอยู่แล้ว เป็นกรรมอยู่แล้ว กรรมมันจะลิขิตอยู่แล้ว ให้ทำอย่างนี้

สติปัฏฐาน
ดูเห็นไม่เป็น

การปฏิบัติธรรม พอทำอะไรลงไปมีแต่ความคิด ทำผิดทำถูก ผิดก็โอ้ย ถูกก็โอ้ย ความผิดความถูกซัดเราพอๆ กัน การกระทบเท่าๆกัน แต่ถ้าว่าเราพลิกล็อกสักหน่อย เห็นมันผิดเห็นมันถูกอย่างนี้ มันผิดก็เห็นมัน ยิ้มได้เหมือนกัน มันทุกข์ก็ยิ้มหัวเราะความทุกข์ได้เหมือนกัน มันสุขก็เห็นมันยิ้มหัวเราะความสุขได้เหมือนกัน มันสุขก็รู้มันเหมือนกัน มันทุกข์ก็รู้มันเหมือนกันอย่างนี้ คือการปฏิบัติธรรม ง่ายๆ ถ้าทำถูกมีหลักเดียวเป็นตัวเฉลย รู้สึกตัว รู้สึกตัว ภาษามรรคเรียกว่า "ดู" พอมาดูนี่ ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนเลย ไม่เหมือนกับคำว่า "**เป็น**" คำว่า "**เป็น**" นี้กระทบกระเทือนมาก คำว่า "**ดู**" ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนเลย แต่ถ้า "**เป็น**" นี่ขรุขระ เป็นทางขรุขระ กระทบกระเทือน เมื่อกระทบกระเทือนก็ง่อนแง่นคลอนแคลน แต่ถ้า "**ดู**" นี่เรียบ มันหลงก็เห็นมันเรียบ มันรู้ก็เห็นมันรู้ มันสุขก็เห็นมันสุข มันทุกข์ก็เห็นมันทุกข์ นี่คือสติล้วนๆ สติล้วนๆ สติล้วนๆ **สติปัฏฐาน**ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่สติธรรมดา **สติธรรมดา**ไปตาม ไปตามทุกอย่าง มันคิดก็คอยไปตามความคิด คิดมีเหตุมีผล เป็นตัวเป็นตน เป็นสุขก็เป็นตัวเป็นตน เป็นทุกข์ก็เป็นตัวเป็นตน เป็นทุกข์จริงๆ อันนั้นสติธรรมดา สติของปุถุชน **สติปัฏฐานเป็นสติที่จะทำลายความเป็นตัวเป็นตน** คำว่า "เห็น" นี้ไม่เป็นตัวเป็นตน คำว่า "เป็น" นี้คือเป็นตัวเป็นตน เข้าใจหรือเปล่าอย่างนี้

ไม่ใช่ให้ใช้สมองนะ เพราะว่าสติปัฏฐานทำลายความเป็นตัวเป็นตน อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกชัดๆ เลยว่า กายสักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา อะไรที่เป็นเรื่องของกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นสักแต่ว่า จิตก็เป็นจิตสักแต่ว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นี้คือสติปัฏฐาน ไม่ใช่ โอ้ย ปวดเอว โอ้ย ปวดเอว มันเป็นตัวเป็นตน มันเป็นตนอยู่ในความปวด มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ใน ความร้อนความหนาว มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความหิว ความสุข ความทุกข์

สติปัฏฐานนี่ เฉลยออกเลยว่าเห็น เห็นมันปวด เห็นมันหิว เห็นมันร้อน เห็นมันหนาว เห็นมันปวดมันเมื่อย เห็นแล้วเฉลี่ยแล้วนะ เรียบลงมาสักหน่อย ไม่เป็นคลื่นแล้ว เห็นแล้ว เห็นแล้ว ถ้าภาษาธรรมคือ "เห็นแล้ว รู้แล้ว รู้แล้ว รู้แล้ว" ดังภาษาอัญญาโกณฑัญญะ **"รู้แล้ว"** มันคิดก็รู้แล้ว มันสุขก็รู้แล้ว มันทุกข์ก็รู้แล้ว มันหิวก็รู้แล้ว มันร้อนก็รู้แล้ว มันปวดมันเมื่อยก็รู้แล้ว แต่ว่า **"อัญญาสิ วตโภ โกณฑัญโญ"** (โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ) **"รู้แล้ว รู้แล้ว"** นั่นแหละ **ไม่ใช่ "เป็น"** นะ

รู้ง่ายๆ

ปฏิบัติธรรม มันจะทำให้เกิดความเรียบง่าย ความง่ายมันสร้างเราอยู่ แต่เราไปทำให้ความง่ายเป็นเรื่องยาก สร้างความเบาให้เป็นเรื่องหนัก ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น จะต้องเอาให้ได้ เอาให้ได้ ไม่รู้มันจะเอาอะไร ถ้าเอาจะได้อะไร ได้ความยาก ได้ความง่าย ได้ความสุข ได้ความทุกข์ ถ้าจะดูมัน มันก็ไม่มีอะไร มีเพียงแต่เห็นแจ้งไป ได้บทเรียน ความทุกข์ก็ได้บทเรียนเป็นปัญญา ความสุขก็ได้บทเรียนเป็นปัญญา ความหลงก็ได้บทเรียนเป็นความไม่หลง ได้ปัญญา ภาวะที่ ดูน่ะ เริ่มต้นให้ถูกนะ การปฏิบัติธรรม ทำสบายๆ มันก็เริ่มต้นอยู่แล้ว กายานุปัสสนานี้ เคลื่อนไหวไปมา มันจะแสดงนะ บทเรียนที่ได้จากกาย มันก็มีเหมือนกัน มันปวดมันเมื่อย ก็เห็นมันปวดมันเมื่อย **เรียนรู้แล้ว รู้แล้วมันปวด รู้แล้วมันเมื่อย รู้แล้วมันสุข รู้แล้วมันทุกข์ มันจะเรียนรู้เรื่อยไป** มันเป็นแหล่งเรียนรู้ มันจะแสดงหลายรสหลายชาติ เราก็เห็น เราก็เห็น เราเห็นแล้วความปวดความเมื่อย เห็นชัดเหลือเกิน เห็นเมื่อไหร่ เห็นอยู่โน่น เห็นอยู่สุคะโต เวลานั้นเรานั่งอยู่ในหอไตร เวลานั้นเรานั่งอยู่ศาลาหน้า เวลานั้นเราเดินอยู่ใต้ร่มไม้ เราเดินอยู่บนทางเดินจงกรม เราเห็นแล้ว เราเห็นแล้ว

รู้แล้ว รู้แล้ว เวทนามันเป็นยังงั้นหนอ มันสุขเวทนา มันทุกขเวทนา เวลานั้นเราเดินอยู่ที่ต้นคางขี้หมู หลวงพ่อยังเสียดาย เวลานั้นเรานั่งอยู่ในสติ เวลานั้นเรานั่งอยู่ในกุฏิ มันเห็นครั้งเดียว จบมาตลอดทั้งวัน เห็นรูปเห็นนาม เห็นแล้ว เวลานั้นเราเดินอยู่ต้นคางขี้หมู พอมาดูก็ โอ้.การเดินนี้คือรู้นี่หนอ รู้นี่หนอ โอ้..มันคิดไปโน่น มันไม่ใช่หนอ ไม่ใช่เรามาเดินคิดหนอ เรามาเดินสร้างสติหนอ ออกจากบ้านจากเรือนมา ไม่ใช่มาคิดถึงลูกถึงเมีย เรามาสร้างสติหนอ เขาบอกเลย นี่สติหนอ โอ้มันคิดไปแล้ว..กลับมาหนอ รู้จักรูปรู้จักนามทันที

พอมาบำเพ็ญทางจิต ก็รู้เอา รู้เอา เห็นความคิด เห็นความคิด ความคิดมันสร้างความ ให้รู้ มันก็ตรงกันข้ามพอดี ตรงกันข้ามพอดี ความคิดที่มันหลงไปกับความคิด ความรู้ที่มันไปเห็นความคิดนี้มันตรงกันข้ามพอดี พังทลายเลยความคิด ไม่จริง อะไรๆ ก็หาคำตอบจากความคิด..ไม่ใช่ ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นธรรม เป็นธรรม เปลี่ยนแปลงเลย ชีวิตจิตใจเปลี่ยนแปลงเลย เห็นครั้งเดียว รู้ครั้งเดียว เฉลยครั้งเดียว เฉลยได้ครั้งเดียว ไม่มีปัญหา ไม่เอากายมาเป็นสุข ไม่เอากายมาเป็นทุกข์ ไม่เอาจิตใจที่อะไรมันเกิดกับจิตกับใจมาเป็นทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดกับจิตกับใจนี้ไม่มีเลย ความสุขที่มันเกิดกับจิตกับใจไม่มีเลย ไม่หาความสุขเข้ากายเข้าใจ ไม่หาความสุขเพราะการกิน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่ ความสุขมันไม่ใช่อยู่ตรงนั้น ความสุขคือไม่มีอะไร เข้าใจหรือเปล่า ความสุขคือไม่มีอะไร ไม่มีอะไร

รู้ตัว รู้ตื่น รู้เบิกบาน

เมื่อแต่ก่อนเราหลง หาความสุขความทุกข์ ที่เป็นเรื่องของกายของใจ ได้อันนั้นก็เป็นสุข ไม่ได้อันนั้นจะเป็นทุกข์ ไม่ได้ เป็นไปไม่ได้เพราะเรารู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัวแล้ว เส้นผมบังภูเขานะ การปฏิบัติธรรม ไปหาอะไรให้มันยุ่ง ไปหมดเลย สุขมันมีจริงหรือเปล่า ทุกข์มันมีจริงหรือเปล่า ทุกข์เพื่อให้ทุกข์หรือ มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้นในโลก สุขก็จะให้สุข **ทุกข์ก็วิ่งหนี สุขก็วิ่งไล่ มันก็ ไม่ไหว เห็นมันซะ เห็นมัน เห็นมัน รู้สึก รู้สึก โอ..เป็นปัญญาเห็นสุขเห็นทุกข์ นี่แหละเป็นปัญญา**

พระพุทธเจ้าว่าการเห็นทุกข์เป็นการเห็นอันประเสริฐ เห็นของจริง อย่างประเสริฐ เห็นเหตุอันให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ ๔ เห็นอย่างประเสริฐ ไม่ใช่ เห็นอันอื่นนะ ถ้าไม่เห็นทุกข์ จะหนีทุกข์ได้ยังไง ถ้าไม่เห็นสุข จะเป็นผู้มี ความสุขได้ยังไง เพราะฉะนั้นเรามาสร้างตัวรู้ สร้างตัวรู้ สร้างตัวรู้นะ ไม่ยาก หรอกนะ ไม่ยาก ไม่ยาก ขอเชียร์ให้กำลังใจแก่พวกเรา เพราะว่ามันอันเดียว กันแท้ๆ พวกเรานี้นะ ไม่ว่าจะเป็นเพศพระหัวโล้นห่มเหลืองก็อันเดียวกัน คือความรู้อันเดียวกัน อันเดียวกัน คนคนเดียวกัน คนทุกคนเป็นพระพุทธเจ้า ตัวจริงอยู่เท่านั้น ความเป็นจริงจุดหมายปลายทางคือพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เหมือนกับว่าฟังเสียงทุกเสียงเหมือนเสียงพระสวดมนต์ ดูคนทุกคนเหมือนเป็น พระพุทธเจ้า อยู่ที่ไหนมีนิพพานอยู่ที่นั่น เอามันไปแบบนั้นชีวิตเรานะ ไปหา อะไรมันยากๆ อยู่ที่ไหนนิพพานที่นั่นแล้ว เห็นมัน ไปร้อนทำไม ไปทุกข์ ไปวิตกกังวลอะไรนะ

เอา...วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๒

เทคนิค การปฏิบัติ

อย่านึกประเมินเอาเหตุเอาผล อย่าไปนึกว่า
ทำไมจึงไม่ได้ ทำไมจึงเป็นอย่างโน้นอย่างนี้
อันนั้นมันเป็นความคิด แค่ความคิดมันไม่ใช่
การปฏิบัติธรรมมันต้องเป็นการกระทำ
การกระทำมันจะจำแนกไปว่าแต่เราสร้างความรู้สึกตัว
ไปเรื่อยๆ บางอย่างที่มันเกิดปัญหาขึ้นมา
ไม่ต้องไปแก้ สร้างความรู้สึกตัวเรื่อยไป

รู้สึกตัว
อยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติที่จะเป็นนักปฏิบัติ เวลาใดที่มันหลงคิดไป อย่าเข้าไปในความคิด ให้กลับมารู้สึกตัว มาตั้งไว้กับอิริยาบถที่เราสร้าง อาจจะเดินจงกรม อาจจะสร้างจังหวะ หรืออาจจะทำส่วนใดส่วนหนึ่งในการเคลื่อนไหว ในการประกอบ โดยเฉพาะ**การเจริญสติ ต้องอาศัยความเพียร ความขยัน ไปนึกไปคิดเอาไม่ได้** ต้องเป็นของจริง ถ้าการเคลื่อนไหว ก็เป็นการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวก็เป็นปัจจุบัน **ความรู้สึกตัวก็เป็นปัจจุบันไปกับการเคลื่อนไหว** ทำไมเราจึงเคลื่อนไหว ให้มันรู้ เพราะว่าชีวิตของเรานี้มันไหลไปข้างหน้า มันไปข้างหลัง มันไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน มันคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว มันคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง สิบปี ยี่สิบปีก็เอามาคิด ปัจจุบันเลยทิ้งขว้างไป วิธีปฏิบัติจึงเพียรพยายามที่จะให้เป็นปัจจุบัน ถ้าเห็นผิดก็เห็นปัจจุบัน ถ้าเห็นถูกก็เห็นปัจจุบัน เห็นสุขเห็นทุกข์ ก็เห็นปัจจุบัน **ปัจจุบันคือของจริง** ถ้าเห็นปัจจุบันนั้นก็เอาไปเกี่ยวข้อง ก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ได้ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ได้ ต้องมีกำลังตรงนี้ อย่าวางอย่าทิ้งไว้ เพราะเราทำงาน ถ้าไม่ทำสิ่งที่มันผิดให้เป็นถูก ก็ไม่เป็นงาน ถ้าทำสิ่งที่มันถูกจนเป็น ทำเป็นแล้ว อย่ามาหลง ทำความรู้สึกตัว ความหลงหมดไปแล้ว ความรู้สึก เกิดขึ้นมาแล้ว ทำเป็นแล้ว ทำเป็นแล้ว อย่างนี้สอนตัวเองอย่างนี้

สอนตนเอง
พึ่งตนเอง

การปฏิบัติธรรมคือการสอนตนเอง การพึ่งตนเอง ถ้าเราสอนเราจะเป็นที่พึ่งได้ มันหลงรู้สึกตัว กลายเป็นความรู้ได้ ความรู้เราทำเอาเอง ความหลงเราก็ทำเอาเอง เกิดกับเราเอง ความผิดความถูกก็เกิดกับเราเอง เราจึงขยันเปลี่ยนมัน เราไม่ได้เจตนาหรอก บางอย่างมันเกิดขึ้นมาเอง มันเป็นจริตนิสัย มันเคยชิน บางทีนิสัยนี่ก็เป็นภาระพอสมควร บางทีก็จริตนิสัยคิดไป ต่างๆ เป็นราคะจริต เป็นโทสะจริต เป็นโมหะจริต เพราะว่านิสัยมันเปรอะมันเปื้อนอะไรมา มันเกี่ยวข้องกับอะไรมา มันติด การติดเป็นจริตนิสัยท่านเรียกว่าวิญญาณ เป็นวิญญาณ เราจึงมาเปลี่ยนให้มันติดอันใหม่ ติดความรู้สึกตัว เช่น เราทำใหม่ๆ อาจจะหลง ง่ายที่จะหลง เพราะมันเคยหลงเคยไหล เอามารู้สึกตัว ความหลงก็ยังแย่งไป เหมือนเราไปขวางทางน้ำ น้ำมันไหลอยู่ เราเพียรพยายามที่จะไปขวางทางไม่ให้น้ำไหล แต่กำลังสิ่งไปขวางไม่เพียงพอ มันก็ยังจะไหลอยู่เรื่อย แต่เราก็เพียรพยายามสร้างพลังแห่งความขวางกั้น ให้มันมากขึ้น มากขึ้น มันก็รู้ได้ มันก็มากได้ เช่น **เรายกมือสร้างจังหวะเป็นพลังแห่งการขวางความหลง** รู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้เอารู้เอา เหมือนกับเราโยนกระสอบทรายใส่ทางน้ำที่มันไหล กระสอบหนึ่งอาจจะไม่เห็นอะไรเลย แต่ว่าโยนลงไปเรื่อยๆ โยนลงไปเรื่อยๆ พอโยนลงไป เรื่อยๆ หลายกระสอบ ก็อาจจะเห็นว่ามันทำหน้าที่ของมันอยู่ กระสอบทรายแต่ละกระสอบก็ทำหน้าที่ของมันอยู่ ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน อย่าประเมิน ทำไปก่อน รู้ไว้ก่อน รู้ไว้ก่อน **อย่านึกประเมินเอาเหตุเอาผล อย่าไปนึกว่าทำไมจึงไม่ได้ ทำไมจึงเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ อันนั้นมันเป็นความคิด แค่ความคิดมันไม่ใช่ การปฏิบัติธรรมมันต้องเป็นการกระทำ การกระทำมันจะจำแนกไปว่าแต่เราสร้างความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ บางอย่างที่มันเกิดปัญหาขึ้นมา ไม่ต้องไปแก้ สร้างความรู้สึกตัวเรื่อยไป**

สติเป็นตัวเฉลย

มีความรู้สึกตัวมาก เดี๋ยวมันจะเฉลยทีหลังก็ได้ มันจะเฉลยทีหลังก็ได้ บางอย่างคิดจะไปถามครูอาจารย์ แต่หากเราสร้างสติไว้ก่อน จะถามครูอาจารย์ โอ้! ครูอาจารย์ก็ไม่อยู่ หลวงพ่อเทียนก็ไม่อยู่ ไปเทศน์ที่โน่นไปสอนที่นี่ เราก็ไม่ได้ถาม แต่ว่าเราสร้างสติเอา สร้างสติเอา เดินจงกรม ยกมือสร้างจังหวะเอา ถ้ามันเกิดปัญหาขึ้นมาเราก็รู้สึกตัวเอา ความรู้สึกตัวนี่แหละ ถ้ามันมี ถ้ามันมากเข้า เรื่องที่เราคิดจะถาม มันก็ไม่ได้ถาม มันเฉลยไป **การเจริญสติมันเป็นการแจกแจง** เป็นการสาธยายธรรมไปในตัว **ได้บทเรียนไปในตัว เห็นทั้งผิด เห็นทั้งถูกไปในตัว** สมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะเรื่องกาย เรื่องใจนี้ สตินี้เป็นตัวเฉลยได้ทั้งหมด อย่าไปเอาเหตุเอาผลมาเฉลย เรื่องกาย เรื่องจิต ต้องมีกรรม มีกรรมฐาน มีความรู้สึกตัวไปก่อน

ตามรอยสติ

วิธีปฏิบัติมันก็มีเท่านี้ สร้างความรู้ สร้างความรู้ ถ้ามันหลงรู้สึกตัวทำเป็นแล้ว ตัวนี้แหละจะไปตะพึดตะพือ แต่ถ้ามันหลงเข้าไปอยู่ในความหลง ถ้ามันคิดเข้าไปอยู่ความคิด มันทุกข์เข้าไปอยู่ในความทุกข์ มันโกรธเข้าไปอยู่ในความโกรธ ยังไปไม่ได้ อะไรยังเป็นทางขวางอยู่ อะไรก็ตามเอามาเปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัวไปได้ตั้งแต่ต้นไปถึงจุดหมายปลายทาง อาศัยความรู้สึกตัวเป็นสิ่งนำทาง เป็นการเบิกทางไปเรื่อยๆ เราสร้างทางไปเรื่อยๆ เห็นร่องเห็นรอยไปเรื่อยๆ รอยสติที่มีอยู่กับกาย รอยสติที่มีอยู่กับจิตใจ มันยังเห็นอยู่ ถ้าเราหลงทีไรเราก็รู้มา มันยังเห็นร่องรอยอยู่ เหมือนเราเดินทางเดินจงกรมของเรา เดินทีแรกยังไม่เห็นรอยหรอก แต่ เดินกลับไปกลับมา ๓ รอบ ๔ รอบ มันก็เป็นทางเป็นรอย รอยเดิน นี่เราเอาสติมาเดินเหยียบอยู่บนกายบนใจเราไปๆ มาๆ มันก็เห็น

เทคนิค
ปฏิบัติ

ทีแรกก็เหมือนเจตนาที่จะแก้ความหลง แก้ความทุกข์ แก้อะไรต่างๆ ต่อไปต่อไปมันจะเป็นไปเอง เพราะว่าความรู้กับความหลงมันต่างกันอยู่ หลักของมันก็มีเท่านี้ การปฏิบัติ วิธีปฏิบัติก็มีเท่านี้ ถ้าจะบอกแล้วบอกอีกก็ว่ามีแต่ความรู้กับความหลงในชีวิตจิตใจของเราเนี่ย ความหลงก็ไม่ต้องไปหาอย่างอื่นมาแก้มัน ไปเรียกไปร้องไปทำอะไรต่างๆ ไม่เกี่ยว

เรามาเจริญสติ สิ่งที่เราทำก็กาย มันก็มีอยู่ทุกคน ธรรมชาติคนเรา เราปฏิบัติลงไปที่กาย ทุกคนก็มีกาย ความหลงเกิดขึ้นที่กาย ที่เป็นจุดใหญ่ๆ มันหลงส่วนไหนที่เป็นเรื่องของกาย รู้หมดรู้ครบรู้ถ้วน

ต่อจากนั้นมันก็หลงอยู่ที่เวทนา เวทนามันเป็นเรื่องของกายด้วย เรื่องของจิตด้วย คำว่าเวทนาก็คือสุขคือทุกข์ มันจะเกิดขึ้นขณะที่เราปฏิบัติ ขณะที่เราเจริญสติ คล้ายกับว่า เขาโชว์ให้เราเห็น เขาโชว์เรื่องกาย เราก็เคยหลงกาย เขาโชว์เรื่องเวทนาเป็นสุขเป็นทุกข์ เราก็เคยหลงตรงนี้ แต่นี่พอเรามีสติ กำหนดกายอยู่ เราก็กลับมาดูกาย เวทนามันก็หลอกไม่ได้ เห็นเวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นผู้สุขผู้ทุกข์ เวทนาไม่เอามาเป็นตัวเป็นตน เห็นเวทนาที่เขาแสดงเป็นสุขเป็นทุกข์ เราก็กลับมา **หรือเกี่ยวข้องกับการบรรเทาเวทนา อาจจะเปลี่ยนอิริยาบถโดยมีความรู้สึกตัว** ไม่เอามาเป็นสุขเป็นทุกข์ มีแต่การเห็น เวทนาเขาโชว์ เขาแสดงออกทำให้เราหลงตรงนี้ก็เห็นแล้วแก้แล้ว

จิตนั่นแหละที่มันคิด จิตนี่ก็โชว์เหมือนกัน ปรากฏว่ายังไม่ปฏิบัติธรรม ไม่เจริญสติ ก็ยังไม่คิดอะไรมากมาย **พอมาเจริญสติ รู้สึกมันไหลออกมาๆ คิดโน่นคิดนี่**ไป เรื่องเก่าๆ ๑๐ ปี ๓๐ ปี ก็เอามาคิด มันไหลไป เราก็รู้สึกตัวเราก็กลับมา โดยเฉพาะอิริยาบถ มันช่วยเราได้ เราก็กลับมาโดยตั้งไว้กับอิริยาบถ มันจะหลงไปกับความคิด เราก็รู้ตรงที่มันเคยหลง มันหลงแล้วรู้ไม่เป็นไร แต่ถ้าหลงแล้วหลง ความหลงสร้างความหลง มันก็ยังไปไม่ได้ ความหลงก็ยังหลอกเราได้ พอเรามาเจริญสติแล้ว อะไรๆ ที่มันหลงไปในความคิด เราก็รู้สึกตัวๆ มันก็เก่งตรงนี้อีก จะเรียกมันว่าด่านก็ได้ ด่านที่มันกักเรา กักทางเรา กายก็ดี เวทนาก็ดี จิตก็ดี ทำให้ผู้เจริญสติหลงตรงนี้ มากต่อมากเหมือนกัน ถ้าเราไม่ลงตรงนี้เราก็ผ่านด่าน กักเราไม่อยู่แล้ว กักเราไม่อยู่ก็ชำนิชำนาญ อันไหนที่ว่ากาย ไม่หลงเลย อันไหนที่ว่าเวทนาไม่หลง อันไหนที่ว่าจิตมันไม่หลง คือจิตไม่คิดนั่นแหละ เห็นมันคิดทีไร เราไม่หลง

ความคิดมันมี ๒ ลักษณะ ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจ มันคิดขึ้นมาเองนี่ทันทีละ อย่างไหนที่ไม่ได้ตั้งใจมันคิดขึ้นมาเอง ก็รู้ทันที กลับทันทีเหมือนหน้ามือหลังมือเปลี่ยนทันที ถ้ามันหลงกับความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจ สำหรับความคิดที่ตั้งใจ เวลาปฏิบัติก็ไม่ต้องไปตั้งใจคิดเรื่องใด ให้เป็นการกระทำความเพียรล้วนๆ **อย่าไปหาเรื่องมาคิดเวลาปฏิบัติ** หาคำตอบจากความคิดบางอย่าง คำตอบที่เกิดจากความคิดมันไม่มีนะ ฝ่ายปรมัตถสภาวะธรรม มันไม่เหมือนการเรียนศึกษาจากสูตรสำเร็จ การปฏิบัติ ไม่ใช่หาคำตอบจากความคิด มันจะได้คำตอบเอง ความหลงมันไม่ใช่ความคิด มันเกิดขึ้นมาก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ มันก็ตอบเอาเองเฉลยเอาเอง

รู้ทัน
ความหลง

นอกจากกายแล้ว นอกจาก**เวทนา** นอกจาก**จิต** ก็มี**ธรรม** สรุปลง คือธรรม **ธรรม**หมายถึง**สิ่งที่ครอบงำจิตใจมีหลายอย่าง** เช่น ความง่วงเหงาหาวนอน ความง่วงเหงาหาวนอนนี่ก็ถือว่าเป็นธรรมนะ ความคิดฟุ้งซ่านก็เป็นธรรม พยาบาทก็เป็นธรรม ลังเลสงสัยนี่มันครอบงำจิต มันเหมือนสิ่งที่ผูกมัดรัดตรึง เรื่องของจิต ก็โชว์มากๆ นะ โดยเฉพาะตัวหลงที่เกิดกับจิตบ่อยที่สุด แต่ว่าเมื่อมันหลงบ่อยที่เกิดจากจิต เราก็รู้มันบ่อยๆ การรู้ความหลงบ่อยๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตกับใจ ถือเป็นเรื่องดี มันจะบรรลุธรรมตรงนี้ เหมือนกันมันจะบรรลุธรรม **ความหลงที่มันหลอกเราเรื่อยๆ ถ้าเรารู้ทันมันก็เกิดปัญญา** ความหลงที่เกิดขึ้นกับจิตมันสุดหัวใจจริงๆ ถ้ารู้ทันมันแล้ว ถ้าจับตัวนี้ ชนะตัวนี้ได้ อันอื่นก็อ่อนไปเลย เรื่องกาย เวทนา จิต ที่มันคิดขึ้นมา กับความหลงที่เกิดกับจิตเรารู้ทันนี่ อันอื่นก็ค่อยอ่อนไป ปล่อยจิตให้มันเป็นใหญ่ เป็นใหญ่แบบป่าเถื่อน แต่ว่าเรามาสร้างความไม่เถื่อนให้มันเกิดขึ้นกับจิตใจเรา เราก็ขยันตรงนี้ **อย่าเบื่อหน่าย บางทีเราทำไป มันไม่มีอะไรเลย** โดยเฉพาะการปฏิบัตินี่ จะไม่เหมือนการทำนา ทำไร่ ทำสวน การทำนานี่ยังเสร็จเป็นวันๆ อาจ ๓๐-๔๐ ไร่ ก็เสร็จไปวันหนึ่ง อย่างน้อย ก็ไร่หนึ่ง ๔๐ ไร่ก็ ๓๐ วัน ยังประเมินได้ ยังดูได้ดูออก ว่าต้องเสร็จแน่นอน กำหนดวันเวลาได้ แต่ว่าการปฏิบัติธรรม กำหนดเป็นรูปธรรมไม่ได้ แต่มันจะกำหนดตอนที่มันผิดทำให้มันถูกเท่านั้นแหละ ตอนนั้นแหละถือว่าเป็นนักปฏิบัติ ถ้ามันทุกข์เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์เป็นนักปฏิบัติแล้ว ถ้ามันหลงเปลี่ยนเป็นไม่หลง เป็นนักปฏิบัติแล้ว

เห็นรูปเห็นนาม
ตามจริง

นักปฏิบัติคือเปลี่ยนร้ายเป็นดี เปลี่ยนผิดเป็นถูก เรียกว่าเป็นนักปฏิบัติ มันก็เปลี่ยนเป็นเรื่อยๆ ไปถ้าเราเปลี่ยนตรงที่หลงบ่อยๆ เห็นความหลงเกิดขึ้นกับกาย เห็นความหลงเกิดขึ้นกับจิตใจ มันก็รู้ความหลง ไม่ใช่หลงกายเฉยๆ มันก็เห็นเรื่องกาย มันเห็นเป็นรูป เห็นเรื่องจิตเรื่องใจ มันเห็นเป็นนาม มันเป็นรูปเป็นนาม มันก็ต้องมีหลง มีรู้ มีสุข มีทุกข์เป็น มีร้อน มีหนาว มีปวด มีเมื่อยเป็น ก็จะจับหลักได้ **ให้เห็นรูปเห็นนามนะ อย่าไปเห็นอันอื่น** อย่าไปหา อย่าไปคิดหาว่าคงจะเป็นแบบนั้นแบบนี้ อย่าไปคิดหาแบบนั้น เห็นก็เห็นสิ่งที่มันเคลื่อนไหวอยู่ มันเป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปธรรมนามธรรม รูปมันทำเนี่ย มันยกมือสร้างจังหวะ โอ้ รูปมันทำ มันทำความดี เราก็มีความรู้สึกตัว ทั้งนามมันก็ทำดี รูปกำลังทำดีนามกำลังทำดี ถ้ามันหลงไปกับกายหลงไปกับจิต ก็เห็นรูปมันทำไม่ดี ก็เป็นรูปเป็นนาม เห็นรูปนามมันทำไม่ดี โดยมี**สติสัมปชัญญะให้เห็นรูปเห็นนาม**ตามความเป็นจริง การแสดงออกของรูปของนามมันก็ย่อลงไป**เห็นเป็นอาการ** ไม่ใช่เห็นเป็นสุขไม่ใช่เห็นเป็นทุกข์ เห็นเป็นอาการที่เขาเกิดตามธรรมชาติของเขา เห็นรูป มันก็ปวด ก็เมื่อย เป็นธรรมดา มันก็อาการของรูป ถ้ารูปมันปวด มันเมื่อย มันร้อน มันหนาวไม่เป็น มันก็ไม่ใช่รูป มันหิวไม่เป็น มันก็ไม่ใช่รูป รูปมันต้องเป็นอย่างนั้น อันนี้รูปมันเป็นอย่างนั้น นามมันรู้จักเบื่อ รู้จักอยากเป็น รู้จักชังรู้จักชอบ มันเป็นนาม **อาการต่างๆ ที่เกิดกับรูปกับนาม สรุปแล้วคืออาการ ไม่มีตัว ไม่มีตน** ถ้าเกิดเรามีตัวมีตนอยู่กับรูปกับนาม อันนี้พอมาเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงเห็นเป็นอาการตามธรรมชาติ มันก็เห็นเรียกว่าตามที่พระอริยบุคคลเบื้องต้นรู้แจ้งในรูปในกายโดยสักกายทิฏฐิ

ตัวตัดกรรม
และวิบาก

สักกายทิฏฐินี่ ไม่มีตนอยู่ในกาย กายนี่ไม่เอามาเป็นตนเลย แต่ก่อนเรามีตนอยู่ในกาย ร้อนก็กู หนาวก็กู ปวดก็กู หิวก็กู เอามาเป็นสุขมาเป็นทุกข์เรื่องของกาย เรื่องของกายเอามาเป็นสุขเป็นทุกข์ บัดนี้ พอรู้สึกเห็นรูปเห็นนามแล้ว มันทำลายตัวนี้ลงไป **สักกายทิฏฐิตัวนี้ ไม่เป็นทุกข์เรื่องกาย ไม่เอากายมาเป็นตัวเป็นตน เอาเป็นอาการเป็นธรรมชาติ** เอามาเป็นธรรมชาติเป็นอาการเห็นแจ้ง เห็นแจ้งไม่เอาจริงเอาจังกับรูปกับกาย ที่เป็นสุขเป็นทุกข์มันก็ลอยตัว มันก็เป็นปัญญา ยิ่งไปเห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ รูปที่มันทุกข์นามที่มันทุกข์ ทุกข์ของรูปมีมาก หายใจเข้าหายใจออกก็ถือว่าเป็นทุกข์ของรูป ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ถือว่าเป็นทุกข์ของรูป กินต้องถ่าย ก็ถือว่าเป็นทุกข์ของรูป ทุกข์ที่เป็นสภาพตามความเป็นจริง ทุกข์ที่เป็นอาคันตุกะ ทุกข์ที่เป็นอริยสัจเกิดขึ้นที่รูปที่นาม ทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์มันก็เสมอกันทุกคนๆ เวลานี้เราก็มีอากาศเท่ากัน ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ได้ยินเสียงจิ้งหรีดเท่ากัน ได้ยินเสียงหลวงพ่อเท่ากัน เรานั่งอยู่นานๆ เราก็ปวดเมื่อยเท่ากัน นี่เรียกว่าสภาวะทุกข์ที่มันเสมอกัน ทุกข์อันหนึ่งที่เป็นอาคันตุกะทุกข์ อาคันตุกะทุกข์คือปวดหนัก ปวดเบา มันหิวต้องบรรเทา ทุกข์บางอย่างกำหนดรู้ ทุกข์บางอย่างบรรเทา ทุกข์บางอย่างต้องละ โดยเฉพาะทุกข์ที่เป็นอริยสัจ ๔ ต้องละ

เช่น สูบบุหรี่ต้องละ กินเหล้าก็ต้องละ ไม่ใช่ว่า มันอดไม่ได้ ถ้าเห็นจริงๆ ไม่มีคำพูดว่า อดไม่ได้ อดไม่ได้ เวลามันหิวอดไม่ได้ อดสูบไม่ได้ อดดื่มเหล้าไม่ได้ ถ้าจะเป็นธรรมชาติ มันเป็นวัฏฏะ มันก็เห็นเหตุเห็นปัจจัย พอสูบมันจึงติด พอติดมันจึงอยาก พออยากมันจึงสูบ ไปอดไม่ให้มันอยากไม่ได้ พอสูบมันจึงติด พอติดมันจึงอยาก พออยากมันจึงสูบ **ตัวตัดวิบากกรรมตัวนี้คือกรรม กรรมฐานมันตัดตรงไปที่กรรม** กรรมคือการกระทำ เช่น สูบบุหรี่ อะไรเป็นกรรม เพราะสูบ ตัวสูบเป็นกรรม ถ้าจะให้มันไม่ติด มันก็ตัดกรรมตัวนั้นไป ก็ตัดตรงนั้นไป รู้แจ้ง ดีใจ เฉลียวฉลาด โอ่โถ! มันอยู่ตรงนี้ พอมันเห็นทุกข์ มันก็สาวถึงตัวทุกข์เข้าไป ตามเหตุมันเข้าไป ไม่ใช่ไปว่าคนอื่นเหตุมันอยู่ตรงนี้ บางทีไม่ได้อดเลย พอมันเห็นเหตุกระบวนการแห่งสร้างทุกข์ของรูปของนาม มันเห็นเหตุเห็นปัจจัยจริงๆ ไม่ได้อดเลย กระตือรือร้น กอบกู้ชีวิตของตน ขนส่งออกมา ชีวิตจริงๆ มันต้องขนส่ง

อย่างการปฏิบัติธรรม การเจริญสติ เมื่อเช้าหลวงพ่อพูดอยู่ที่ท่ามะไฟหวาน อบรมผู้เฒ่าจำศีลว่า **การเจริญสติมันเป็นญาณ ๒ แบบ** ญาณแบบหนึ่งเป็น**ญาณหยั่งรู้** เราทำมัน..รู้ไหม ต้องไปถามใครไหมว่า มือของฉันอยู่ตรงไหน ฉันมือตั้งไว้หรือยัง ฉันยกมือหรือยัง มือของฉันวางลงหรือยัง มือของฉันคว่ำลงหรือยัง ไม่มีคำถาม มีแต่ญาณหยั่งรู้ มันก็ตอบได้เลย มันรู้ รู้แหละว่าการเจริญสติมันสร้างญาณ มันสร้างญาณ หยั่งรู้ทะลุทะลวงได้ มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย

ยานอันหนึ่งมันเป็น**ยานขนส่ง**ขนออกไป มันหลงขนความหลงออกไปทิ้ง เอาความรู้ไปใส่ มันทุกข์ ขนความทุกข์ออก เอาความรู้ไปใส่ มันขนส่งล่วงข้ามภาวะเก่า สิ่งที่เคยหลง กลายเป็นสิ่งที่เคยรู้ ความหลงสร้างความรู้ ความผิดสร้างความถูก มันข้ามล่วงไป อันนี้เรียกว่ายานแบบขนส่ง เรียกว่าที่เคยโกรธ ก็ไม่โกรธ แต่ก่อนความหลง สร้างความหลง ความทุกข์สร้างความทุกข์ ความโกรธสร้างความโกรธ มันต่อกันเอาไว้ บัดนี้มันไม่ต่อมันมาก่อน มันขนออกไป เพราะเรามีสติ เรามียาน ญาณคอยช่วยแรงหนึ่งขนส่งคอยช่วยแรงหนึ่ง มันเป็น**ญาณหยั่งรู้** เป็น**ยานขนส่ง** มันไป**พร้อมกันพลัง ๒** มันจะอยู่ได้ยังไง สิ่งที่ไม่ถูกต้อง มันก็อยู่ไม่ได้ ยิ่งไปเห็นรูปเห็นนาม เห็นเป็น

ธรรมชาติเห็นเป็นอาการ ความโกรธตัวนี้มันเป็นอาการของนาม มันไม่ใช่นาม เป็นอาการที่มันเกิดขึ้นกับนาม นามคือจิตใจ ความโกรธไม่ใช่เรื่องของกาย ไม่ใช่เรื่องของรูป เรื่องของรูปก็คือความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวด ความเมื่อย มันเป็นเรื่องของรูป นามไม่เป็นด้วยก็ได้ ไม่ต้องไปทุกข์กับเรื่องนี้ กำหนดรู้ ฉลาด บางอย่างกำหนดรู้อาการรู้แล้ว มันร้อนก็รู้แล้ว มันหนาว มันหิวก็รู้แล้ว มันปวดก็รู้แล้ว นี่เป็นญาณ **รู้แล้วเป็นญาณของสติ** มันล่วงไปแล้ว ส่วนยานอีกอันหนึ่ง ถ้าปวดหนักปวดเบาต้องไปบรรเทา รู้แล้ว เฉยๆ ไม่ได้ มันหิวข้าวต้องไปกินข้าว ไม่ใช่กำหนดรู้โดยการรู้เฉยๆ แต่ว่าจิตนาม ไม่เป็นทุกข์ แยกกันไปเฉพาะคนละเรื่องละราว รูปทุกข์ นามทุกข์ ไปเห็นทุกข์ ที่มันเกิดขึ้น กับรูป ขุดคุ้ย อันไหนที่เป็นทุกข์นี่มันขุดคุ้ย เหมือนน้ำกับน้ำมัน น้ำมันต้องอยู่เหนือน้ำเสมอ น้ำต้องอยู่ใต้น้ำมันเสมอ แม้นิดหน่อย ก็ต้องอยู่ เหนือน้ำ ปัญญา สติ สมาธิ หรือว่าปัญญานี่มันต้องอยู่เหนือ มันเหนือโลก ความสุขมันอยู่ต่ำ ความทุกข์มันอยู่ต่ำ ความไม่เป็นอะไรมันอยู่เหนือ นิดหน่อย ก็เหนือ คำว่าทุกข์ มันขุดคุ้ย เห็นอะไรก็ไม่เห็นชัดเท่ากับเห็นความทุกข์ ความทุกข์นี่มันโชว์ที่สุดเลย เป็นกีฬา เป็นกีฬาการดับทุกข์

เปลี่ยน
ผิดเป็นถูก

การเจริญสติเอาจริงๆ แล้ว ถือว่าเป็นไปเพื่อการดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบเป็นไปเพื่อปรินิพพาน จากจิตใจที่เคยโลภ เคยโกรธ เคยหลง เคยวิตกกังวล สมองเย็นลงไป เปลี่ยนร้ายเป็นดี สมกับชื่อว่าภาวนา ภาวนาคือเปลี่ยนร้ายเป็นดี เห็นรูปทุกข์เห็นนามทุกข์ จนคล่องตัว ถือว่าทุกข์ นี่มีเท่าไหร่มีเท่าไหร่ สนใจ เหมือนกับเราทำงาน สิ่งไหนที่มันผิด เอาทิ้งไว้ไม่ได้ นักทำงานต้องเป็นนักแก้เรื่องความผิดให้เป็นเรื่องของความถูก จึงจะเรียกว่าทำงาน การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน นี่มันก็เห็นตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว มันหลงเราก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ ก็ทำได้ทุกคน ทุกคนทำได้ เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ ทำได้ หลงไปทางกายก็เอากายเป็นความรู้ มันเกิดอยู่ที่เดียวกัน ตำแหน่งเดียวกัน ไม่ใช่เกิดคนละวัน คนละเวลา เกิดคนละอย่างไม่ใช่เกิดที่เดียวกัน เราก็เปลี่ยนที่เดียวกัน มันหลงอยู่ที่ตา ตานี่แหละเป็นความรู้ อะไรก็ตาม เนื้อมันในมันอยู่แล้ว ปฏิบัติธรรมมันสมบูรณ์แบบ สะดวกเป็นการสะดวกมากการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่ทำได้กับมือกับเรา ถ้าจะเป็นนรกที่เป็นความทุกข์ **เราก็ปิดนรกด้วยมือของเรา** ปิดความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ ถ้ามันโกรธมันจะเป็นนรก ปิดความโกรธเป็นความไม่โกรธ เป็นสิ่งที่ทำได้กับมือเรา พระพุทธเจ้ายังสอนพวกเราว่าปฏิบัติได้ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ผู้ปฏิบัติย่อมรู้จริงเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตามสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ อันนี้เป็นการกระทำจากการปฏิบัติ

เห็นเหมือนๆ กัน แต่ว่าสิ่งที่มันต่างกันนะ มันก็ อินทรีย์ ศรัทธาบ้าง บางคนศรัทธาไม่ค่อยมี ทำไปอย่างนั้นแล้ว เห็นเขาทำก็ทำไป เวลามันทุกข์ เอ้า... ก็ทุกข์ไปบ้าง เวลามันหลงก็หลงไปบ้าง ไม่ได้ตรวจตรา ไม่ได้ทำงาน ไม่ได้มีการบ้าน ไม่ได้สร้างความเป็นธรรมให้กับตัวเอง การเจริญสติ เหมือนพิพากษาตุลาการ สร้างความเป็นธรรม ความรู้สึกตัวอยู่ที่ไหน เกิดความเป็นธรรมที่นั่น มันไม่ยอม เข้าข้างความรู้สึกตัวไว้

การปฏิบัติธรรม เราอย่าไปเอากำลังอย่างเดียว ความเพียรอย่างเดียว ต้องมีศรัทธา ศรัทธานี่ยิ่งเวลาใดที่มันยุ่งมันยาก มีศรัทธานี่ โอ้ย ความยากกลายเป็นความง่าย และก็มีศีลสำรวมบ้าง อย่ากระโตกกระตาก อย่าใจเสาะใจเปราะ ใจบาง หนักแน่นเอาไว้ ยิ้มแย้มแจ่มใส วางตา วางกาย วางใจ วางหน้า วางตา วางให้มันเหมาะสม เช่น ท่านั่ง ก็ให้มันเหมาะสม หน้าตาก็มี ที่วาง อมยิ้มเอาไว้ อย่าหน้าบูดหน้าบึ้ง เหมือนกับยากจนอะไร ทำอะไรนิดหน่อยก็โอ้ย ยาก! โอ้ยยาก! เอาความยาก เอาความง่าย เป็นตัวเป็นตน เป็นเรื่องตัดสินใจ ถ้าเห็นกันว่ายาก ความยากก็ออกมาโชว์

ใช้
สติอินทรีย์

เหมือนสมัยก่อนโน้น หลวงพ่อเคยทำนามีชาวนา นาติดกัน พอเห็นหน้ากันนี่ โยมคนนั้นเขาก็โอย...ตายๆๆ ...บ่ไหวๆๆ พอเห็นหน้ากันทีไรก็โอย..ตายๆๆ...บ่ไหวๆๆ... หายามาสูบกัน ชวนสูบยา ชวนนั่งสูบยา เราก็ไม่อยากนั่งนะ เห็นหน้ากันทีไรก็ ตายๆๆ... บ่ไหวๆๆ... มันเปราะบางเกินไป สู้สักหน่อย ยิ้ม อมยิ้มไว้ อมยิ้มไว้อย่าเปราะบางอย่าหวั่นไหว อย่ายอมอะไรง่ายๆ สู้ สักหน่อย เรียกว่ามีศรัทธามีศีล อย่าหลุดไปในความยากความง่าย เอายากเอาง่ายไม่ได้ แล้วก็มีความเพียร มีศรัทธา มีความอดทน **อดทนเหมือนอูฐ ไม่พูดเหมือนปลา ซื่อสัตย์เหมือนหมา ขี้ข้าเหมือนวัว** โบราณท่านว่า บางทีก็ไม่ต้องพูด มันอยากจะพูดก็ไม่ต้องพูด ปิดปาก ปิดตา ปิดหู ไม่ต้องไปรู้ ไปเห็นอะไรมาก สอดรู้ สอดเห็นอะไรมาก ใช้สติเป็นอินทรีย์ สำรวมอายตนะลงทาง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลงไป เหลือแต่สติอินทรีย์ ออกรับรู้รอบตัว สติมันจะเป็นความรู้รอบนะ มันเหมือนกับแสงนีออน ไม่เหมือนกับแสงไฟฉาย ความรู้สึกตัวมันรู้รอบๆ แล้วมันจะมีอำนาจ มันจะใหญ่ เมื่อเราไปใช้อินทรีย์อื่น หูดี เกินไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อะไรต่างๆ คอยที่จะให้

มันเจริญงอกงาม มันก็ไม่ดี สติอินทรีย์จะไม่งาม ต้องถนอมบ้างบางโอกาส รักษาบ้างบางโอกาส เหมือนกับ**พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ "ไม่เห็นไม่ดูเสียเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องดูต้องเห็น ก็อย่าพูดเสียเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็ต้องมีสติทุกคำเป็นการดี"**

อันนี้เราอย่าปล่อยอะไรมา สำรวมลงมันจะช่วยเยอะ มีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีความเพียร มีความอดทน มีสติ หลายอย่างพลังร่วม ของยากกลายเป็นของง่าย ของหนัก ก็จะกลายเป็นของเบา อิริยาบถที่นั่งก็พยายามนั่งให้ได้ท่าดีๆ เอวบ้าง หน้าอกบ้าง ต้นคอบ้าง ใบหน้าบ้าง อย่าไปนั่งหลังขด หลังงอ หน้าบูดหน้าบึ้ง ให้สดชื่นอยู่เสมอ หัวเราะความยาก หัวเราะความทุกข์ หัวเราะความคิดตัวเอง บางคนพอหลงไปกับคิดก็ คิดเครียดขึ้นมา ก็เครียดไปกับความคิด ให้ความคิดบังคับขับไสเรา ทำตามมันทุกอย่าง

ที่สุด
คือปล่อยวาง

ลองมาหัวเราะความคิดตัวเอง ลองดู หัวเราะความโกรธของเรา บ้าเอ๊ย! นี่โกรธแล้วหรือเนี่ย โอ๊ย! แค่นี้ก็โกรธจะไปทำอะไรได้ จะไปเป็น พ่อคน แม่คน ได้ยังไง จะเป็นเมีย เป็นผัวเขาได้ยังไง แค่นี้ก็โกรธแล้ว หัวเราะความทุกข์ หัวเราะความโกรธ หัวเราะความคิดตัวเอง มองแบบขำๆ อย่าไปจับอะไรผิดๆ ถูกๆ เอาจริงเอาจังกับตัวเอง เอาจริงเอาจังกับคนอื่น บางทีไม่เป็นไร ผิดบ้าง ไม่เป็นไร ถูกบ้างไม่เป็นไร **ความผิดมันเพื่อถูก ความทุกข์มันเพื่อไม่ทุกข์ ก็เป็นได้ ความดึงมันเพื่อหย่อน ความหย่อนมันเพื่อดึงก็ได้** บางโอกาส อย่าเป็นจริงเป็นจังจนเป็น**สีลัพพตปรามาส**

เอาจริงจังไม่ค่อยบรรลุธรรมนะ ถ้าใครจริงจังจนเกินไป เห็นไหม พระอานนท์น่ะ เอาจริงจังจนเกินไป ไม่หลับ ไม่นอน ไม่ได้บรรลุธรรมเลย พอเห็นแสงเงิน แสงทอง โอ๊ยพักสักหน่อยก็ได้ พอบอกพักว่าสักหน่อยเถอะนะ มันวางใจ ใจมันวาง ใจวางแป๊บเดียว เอนหลังหัวยังไม่ถึงหมอนเลย ได้บรรลุธรรมทันที พอวางเท่านั้นน่ะ **มันต้องวางนะ การปฏิบัติจริงๆ ความรู้สึกตัว มันทำให้วาง**

เอ้า..สมควรแก่เวลา กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๕

อาการ กาย-ใจ สอนธรรม

ที่ว่าทำอย่างเดียวกัน คำที่พูดก็เป็นคำที่เราเอาไปทำ
เราก็ได้ยิน ได้ฟังสิ่งที่เราได้ทำทุกวัน
เราเป็นนักปฏิบัติ ขอเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติ
ปฏิบัติก็คือดูแลตัวเอง รักษาตัวเอง
ให้ถูกให้ต้อง ทำตัวเองให้อยู่ในความชอบ
ตัวเองก็คือ กาย คือ ใจ คำพูดด้วย

วางกายคลาย
วางใจกลางๆ

เวลาเราปฏิบัติ ใช้กายใช้ใจใช้วาจา เช่น **เรานั่งสร้างจังหวะ เราทำกาย ทำใจให้รู้สึกตัว อย่าเพียงแต่เป็นรูปแบบ** บางทีมันแข็งกระด้าง ทำไม่เป็น เช่น เราจะขี่ช้าง ขี่ม้า ขี่วัว ขี่ควาย เวลาเรานั่งหลังม้า หัดม้าให้มันวิ่ง ถ้าเรานั่งไม่เป็น ม้ามันก็วิ่งไม่ดี ไม่สบาย แทนที่จะนั่งม้าให้สบาย มันก็โขยกเขยกไป เพราะเรานั่งหลังมัน เป็นไม่เป็น มันก็เคืองเหมือนกัน บางทีก็สลัดเราตกลงไป ทั้งเจ็บทั้งเหนื่อย ถ้าขี่ม้าไม่เป็น แต่ช้างมันโยกเราให้โคลงไปให้มา เออมันก็ดี ถ้าขี่ม้าก็เหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้าเรา**ยกมือให้ไปง่ายๆ อย่าไปกด อย่าไปคลึง** ไปง่ายๆ ยกมือพาให้ง่ายๆ เดินพาให้ง่าย ไม่ใช่เดินเพื่อให้ยุ่งยาก ยกมือเพื่อให้ยุ่งยาก เป้าหมายสวนทางกับการยกมือ สวนทางกับการเดิน กายยกมือเคลื่อนไหวอันหนึ่ง จิตใจก็อีกแบบหนึ่ง ฝืน ไม่อยากยกมือ ไม่อยากทำ การยกมือก็หนักเพราะไม่มีแนวร่วม พลังร่วมก็ไม่มี

การเดินก็เหมือนกัน **การเดินก็เดินง่ายๆ ไปกับความรู้สึกง่ายๆ... ไปด้วยกันง่ายๆ...** อย่าขัดอย่าแย้ง ความรู้สึกตัวกับกาย ความรู้สึกตัวกับใจ แต่ว่าไม่ใช่ไปตามใจที่เราไม่สอนมัน ต้องให้มันรู้ ความรู้สึกตัวนี่ ถ้าเข้ากันได้ดี กับกายกับใจแล้วไม่มีอะไรที่จะเข้ากันได้ดีเท่ากับความรู้สึกตัวกับกายกับใจ เหมือนน้ำกับนม เหมือนน้ำกับน้ำ น้ำลำปะทาว น้ำชี น้ำพอง น้ำมูล น้ำแม่โขง ไปใส่กันก็อันเดียวกัน ให้มันเป็นการสั่งสอนตัวเอง **เวลานั่งก็อย่าไปก้มเกินไป สายตาก็อย่าไปบีบ** ไปบีบส่วนไหน **อย่าไปบีบระมัดระวังไปก็ไม่ต้อง ระวังเกินไปก็ตื่น**

เมื่อวานก็มีพระมาจากบ้านอื่น ๓ รูป มาถามเรื่องการปฏิบัติเพราะตื่นเพราะตกใจง่าย บางทีมันก็ตื่นเหมือนกันถ้าระวังเกินไป เคยเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เห็นพระเห็นเณรเดินไปตีระฆังก็เห็นอยู่ แต่เวลาเขาเคาะระฆัง เป๊ง! เราก็ตื่น มันระวังเกินไป เห็นของอะไร ได้ยินของอะไรตก เป๊งป๊าง เราก็ตื่นแล้ว ตื่นมาได้กลิ่นล่ะทีนี้ ตาก็ไปโน่น ใจก็คิดไปแล้ว ถ้าเราทำไว้ดีๆ เตรียมไว้ดีๆ มันไม่ตื่น เห็นแล้วไม่ต้องไปดูก็ได้ คงจะมีอะไรตก ไม่ต้องไปดู บางทีการระวังเกินไปก็ไม่ค่อยดี ให้มันง่ายๆ เดินไปก็อย่าไปก้มเกินไป พอดีๆ วาง มันมีฉากกายของเรา ใจของเรามันมีฉาก มันได้ฉาก เช่นเราเดินนี่ ความสูงของการเดินความยาวระหว่างวางสายตาไปกับการเดินมันไปด้วยกัน **ความสูงของกายเราก็ทอดสายตาไปข้างหน้าเท่ากับความสูง มันจะได้ฉากพอดี การนั่งก็อย่าไปก้มอย่าไปเงยเกินไป มองไปข้างหน้าเท่ากับความสูงของการนั่งทอดสายตามันได้ฉากพอดี มันอยู่ได้นาน อาจจะไม่ต้องง่วงก็ได้** ถ้าเราก้มเกินไปก็เหมือนกับปิด ไม่พอดี เงยเกินไปก็ฟุ้งซ่าน ก้มเกินไปก็ง่วงเหงาหาวนอน หรือเครียดเกินไป วางพอดี ปล่อยๆ วางๆ

หรือถ้าจะเปรียบ ถ้าจะให้มีแนวร่วม เกิดพลังร่วม มันก็มีได้หลายอย่าง เช่น เราจะฟันขวานขุดดิน ก็ให้กายน้อมไป เวลาเราเหวี่ยงไป กายก็น้อมไป มันแรง แรงเป็น ๒ เท่า ถ้าเราขุดลงไป กายเราไม่น้อมช่วยมีเพียงแต่มือ มันก็ไม่มีแรง แรงไม่มาก เห็นเขาเตะตะกร้อ เตะฟุตบอล ต่อยมวยก็ต้องโน้มไป หมัดที่เขาเหวี่ยงไป เตะฟุตบอลโดดไป แรงพุ่งไป เตะตะกร้อก็พอดี ความพอดีมันก็เป็นนักกีฬาได้ **การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน หลายๆ อย่างที่เราจะมาช่วยให้สติมันงอกงาม** แต่เวลาใดที่มันคิด มันหลงไป ก็ทำเกี่ยวกับความคิด เกี่ยวกับความหลงให้ถูกต้อง ไม่ใช่กระทบไม่ใช่กระเทือน ไม่ใช่คิดความผิดอาจจะเป็นความถูกก็ได้ ถ้าเราดูแลตัวเราดีๆ อยากผิดกันด้วยซ้ำไปจะได้รู้จัก และมันก็ผิดให้เราเห็นอยู่ **เราก็เห็นกันอยู่ เราก็เกี่ยวข้องกับความผิด ความสุข ความทุกข์ ก็นั่นแหละ มันก็มีให้เราเห็นโทนโท่อยู่ ไม่ได้ลับได้ลี้ไปไหน มันเปิดเนื้อเปิดตัวทำให้เราเห็นนะ**

ถ้าถามถึง
ศีล สมาธิ ปัญญา

นักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ เห็น รู้ เราก็มีหลัก เราก็มีฐาน เรากลับมาซิ กลับมาตั้งไว้ที่กาย ที่เราเจตนา และก็เจตนาลงไปอีก ใส่ใจลงไปอีก ใส่ใจลงไปอีก ทั้งหมด ทั้งหมดคือ**เจตนาที่จะรู้** มีคำถามตัวเอง ถูกหรือผิดหนอนี่ ทำยังไงหนอ ศีลมันเป็นอย่างไร สติมันเป็นอย่างไร สมาธิมันเป็นอย่างไร ปัญญามันเป็นอย่างไร เหมือนกับเมื่อวานก็มีคนถาม ถามแบบรีบด่วน รถก็ติดเครื่องรออยู่ คนที่มาถามก็เดี๋ยวๆ เขาก็ถามว่า สติเป็นยังไง ศีลเป็นยังไง สมาธิเป็นยังไง ปัญญาเป็นยังไง เขาก็ถามทำอย่างไรจึงจะเป็นสติ ทำอย่างไรจึงจะเป็นสมาธิ ทำอย่างไรเป็นปัญญา เป็นปัญญา เป็นสติ เป็นส่วนไหน เวลาใด เราจะรู้ว่าเรามีสมาธิ เราจะรู้ว่าเรามีสติ เราจะรู้ว่าเรามีศีล เราจะรู้ว่าเรามีปัญญา เราก็บอกว่านี่การเจริญสตินี่ เรารู้สึกตัว รู้สึกตัวนี่ **ความรู้สึกตัวที่มันเป็นฐานเป็นที่ตั้ง**เรียกว่า **"สติ" การใส่ใจ การรู้สึกตัวมันก็เป็นการรักษาศีล** มันไม่ได้คิดไป พูดไป หลงไปทางอื่น **การใส่ใจที่จะรู้สึกตัวนี่แหละ มันเป็น "สมาธิ"** เวลาใดที่มันหลงไปไม่อยู่ที่ตั้ง เรารู้สึกตัวและเรารู้จักกลับมา **เปลี่ยนผิดเป็นถูก เปลี่ยนหลงเป็นรู้** เขาเรียกว่า **"ปัญญา" ทั้งสติ ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา มันไปด้วยกัน** ไม่ใช่เข้าแถว ถ้าเป็นวงอาจจะเป็นวงกลม เหมือนจักรหมุนไป ทำให้หมุนไป สติทำให้ศีลเกิดขึ้น เมื่อศีลเกิดขึ้นก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เกิดปัญญาสนับสนุนกันไป แรงต้อง ๒ อย่าง ๓ อย่าง ผลักกันไปเหมือนซี่เหมือนกงจักร เวลามันหมุนไปตรงไหน มันก็ทำให้ความหลงหมดไปอย่างนั้น มันไม่ใช่เข้าแถวอะไรก่อนอะไรหลัง เอาล่ะ..พอแล้ว ไปๆ ขึ้นรถไป แล้วเขาก็ขึ้นรถไป

อย่าเอาถูก
อย่ากลัวผิด

ก็อย่างนั้นสิ การปฏิบัติธรรม เราทำถูก ทำถูกเราก็ยังไปถามอยู่ บางที เราก็นั่งรถถูกคันอยู่แล้ว ลงหนีไปคันไหน ทำให้เสียเวลาเฉยๆ การรู้สึกตัว มันก็ถูกแล้ว ยกมือขึ้นเคลื่อนไหวมันก็ถูกแล้ว จังหวะ ๑๔ จังหวะ ๑๕ จังหวะ มันก็ถูกแล้ว ทำไป **อย่าไปเอาถูกตั้งแต่เริ่มแรก อย่าไปกลัวผิดตั้งแต่ยังไม่ได้ผิด มันจะถูกมันจะผิดเริ่มไปก่อน** มันจะเห็นผิดต่อเมื่อมันผิด มันจะเห็นถูกต่อเมื่อมันถูก มีจะมีความผิดต่อเมื่อมันผิด มันจะมีความถูกต่อเมื่อมันมีความถูก ไม่ใช่ผิดก่อนถูกก่อน การปฏิบัติธรรมต้องไปพร้อมๆ กัน ถ้าหลงก็หลงพร้อมกันกับความรู้ ถ้าผิดก็ผิดพร้อมกันกับความรู้ ถ้าทุกข์ก็ทุกข์พร้อมกันกับความรู้สึกตัว มันจึงจะเป็นการปฏิบัติ ผิดแล้วความผิดเอาไปฟรี ทุกข์แล้วความทุกข์เอาไปฟรี เพราะมันไม่ไปพร้อมกันเหมือนเพื่อนที่เดินทาง คนหนึ่งรู้ คนหนึ่งไม่รู้ มันหลงตรงไหนคนที่รู้ก็บอก มันไม่หลงตรงไหนคนที่รู้ก็บอก การปฏิบัติธรรมมันไปด้วยกัน และจะได้สอนเวลาที่มันไม่รู้นั่นแหละ เอามันอยู่ด้วยกัน ให้สบายได้เลย การปฏิบัติธรรม **คล้ายๆ กับว่ามีคน ๒ คน คนหนึ่งรู้คนหนึ่งหลง** เมื่อมันรู้ก็ไปเรื่อยๆ ไป **ไม่ต้องกังวล เวลาใดมันหลงค่อยบอกตัวเอง นั่นแหละบอกตัวเอง ค่อยๆ สอนไป ค่อยๆ สอนไป อย่าไปรีบอย่าไปเฆี่ยน สอนตัวเองก็ต้องนิ่มนวล นุ่มนวลพอสมควร** ถ้าไปรีบไปเฆี่ยนตัวเอง บางทีมันเข็ดนะ พอมันผิดทีนึงก็เข็ด พอมันทุกข์ทีนึงก็เข็ด พอมันปวดมันเมื่อยทีนึงก็เข็ด **พอจะทำความเพียรก็กลายเป็นความเบื่อ มันก็สวนทาง ไม่มีแนวร่วม ต้องสนุก**

แล้วทำไมเราจึงต้องปฏิบัติ เพราะว่ามันก็เป็นอย่างที่ว่า มันมีตัวรู้ตัวหลง อยู่แล้ว อย่างที่เราสวดมนต์น่ะ เรามีทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว เบื้องหน้ามันมีทุกข์อยู่ มันจะไปเจอเอาเมื่อไหร่ หรือมันจะอยู่ในตัวเราเลยก็ได้ ความหลงเป็นเจ้าเรือน ความทุกข์เป็นเจ้าเรือน เวลาอะไรเกิดขึ้น ความหลงออกหน้าออกตา เวลาอะไรเกิดขึ้นความทุกข์ออกหน้าออกตา ความสุขก็หนีไปง่ายๆ แล้วความทุกข์ก็เกิดขึ้น เหมือนกับว่ามันเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา ครอบงำหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความดีความงามเคยทำมาไม่เหลือหลอ ความทุกข์ก็โชว์ขึ้นมามันก็เป็นอย่างนั้น

ปฏิบัติ
อย่างนิ่มนวล

อาจารย์ไพศาลว่า จะโกรธก็อย่าให้โกรธข้ามคืน แต่ว่ามันถึงปานนั้นหรือจะต้องเป็นคืน แต่นักปฏิบัติไม่ต้องข้ามคืน มาด้วยกัน ความโกรธกับความไม่โกรธมาด้วยกัน แต่ถ้ามันทำไม่ได้จริงๆ ขอให้มันโกรธอย่าข้ามคืน วันใหม่มาขอให้หยุดเถิด อันนี้ก็ยังพอมีขอบเขตนะ ให้โกรธคนเดียว วันเดียว ครั้งเดียว อย่าไปโกรธเยอะ ต้องมีขอบเขต ก็ช้าๆ ว่ายังงั้นก็ได้ บางทีคนเราก็ยังไม่พร้อม **ถ้าไปหยุดโกรธ เหมือนเบรกทันทีมันก็ยังทำไม่ได้ เหมือนคนวิ่งเวลาวิ่งแรงๆ หยุดทันทีอาจจะเสียหลักล้มลุกคลุกคลาน** เหมือนกับรถที่วิ่งหนักๆ หยุดเบรกทันที อาจจะพลิกคว่ำ ความคิดของเราที่มันโลดแล่นไป หากจะไปหยุดมันก็เหนื่อยหมดเรี่ยวหมดแรง ผิดเพี้ยนไปก็มี เพราะว่ามันน็อกไป ไปหยุดทันทีก็ไม่ได้สำหรับผู้ฝึกใหม่ ก่อนที่หยุดอะไรก็ต้องมีศิลปะ ปล่อยๆ วางๆ หยุด ไม่มีอะไรกระทบกระเทือน **การเป็นนักปฏิบัติต้องนิ่มนวลอยู่กับตัวเอง ไม่ใช่ไปนิ่มนวลอยู่กับคนอื่น** เราไปนิ่มนวลกับคนอื่นจะเสแสร้งแกล้งทำอาจจะไม่จริง กลบเกลื่อนด้วยซ้ำไป แต่ถ้านิ่มนวลกับตัวเองก็นิ่มนวลกับคนอื่น ไม่ได้เสแสร้งแกล้งทำ เพราะเราเคยทุกข์ เราเคยโกรธ เราเคยผิด เราเคยถูก เราเคยหลง ก็นิ่มนวลกับตัวเราให้เป็น สอนตัวเรา ดูแลตัวเรา อย่าให้กระทบกระเทือนกับตัวเรา เราก็มีเท่านี้แหละ มีกายมีใจ ใช้ให้มันเป็น ใช้ให้ถูกต้อง

ทำใหม่ๆ
ต้องเปลี่ยนฉากเรื่อยๆ

เวลาเดินจงกรมก็เดินไปกับความรู้สึกตัว นั่งสร้างจังหวะก็สร้าง ถ้าเราจะเปลี่ยน ถ้ามันเกิดอะไรขึ้นก็ต้องเปลี่ยนฉากให้มันเรื่อยๆ ทำใหม่ๆ ต้องเปลี่ยนฉาก มันจะอยู่ฉากเดียวได้ไม่นาน มันจะพร่า ถ้ามันพร่ามันจะเป็นนิสัยแบบนั้น นั่งไปก็ง่วงหลับหาวนอนไปเรื่อยๆ มันก็เริ่มต้นไม่ค่อยจะถูก ความหาวนอนกับความรู้สึกตัวมันคนละอันกัน ไม่ไปด้วยกัน

อันนี้แหละเรามีทุกข์เป็นเบื้องหน้า เราเป็นอย่างนี้นี่แหละคนเราหนออยู่ดีๆ มันก็เป็น ไม่มีโรคอะไรก็เป็น หลวงพ่อก็เคยเป็น มันเป็นกองโรคคนเราน่ะ พระพุทธเจ้าว่ารูปโรค นามโรค รูปทุกข์ นามทุกข์ มันมีอย่างนี้แหละ มันมีโรคไม่แสดงให้เราเห็น มันก็ซ่อนไว้ข้างใน มันพร้อมที่จะแสดงอยู่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีอยู่ นี่แหละรูปโรค นามโรค รูปธรรม นามธรรม รูปสมมติ นามสมมติ รูปทุกข์ นามทุกข์ มันเป็นอย่างนี้ ชีวิตเรา มันมีเกิดมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เราเตรียมตัวไว้ก่อน รู้ตัวไว้ก่อน รู้ไว้ก่อน รู้ไว้ก่อน ตายก่อนตาย เห็นแล้วรู้แล้ว รู้แล้วรู้แล้ว

สติเยียวยา
รักษาใจ

นี่ทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม เหมือนกับการเตรียมตัวใช้ชีวิตให้ถูกให้ต้อง ถ้าเราใช้เป็นนะ **บางทีพวกโรคอะไรต่างๆ ก็พลอยหายไปก็มีเหมือนกัน ความรู้สึกตัวมันเป็นโอสถ เยียวยาทำหนักให้เป็นเบา** ทำทุกข์ให้เป็นไม่ทุกข์ ทำความหลงให้เป็นไม่หลง เป็นอย่างนี้ เราได้มาเท่ากันชีวิตเรา ได้ความผิดก็เหมือนกัน ได้ความถูกก็เหมือนกัน ได้ความสุข ความทุกข์ก็เหมือนกัน ได้โรค ได้ความเจ็บไข้ได้ป่วย เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ความร้อน ความหนาวเหมือนกัน ความหิวเหมือนกัน มันมีทุกคน **แต่ว่าถ้าเราดูแลดีๆ มันก็อยู่ได้นานเหมือนกัน อย่าให้มันหนัก มาปลดมาปล่อยตัวเอง มารู้สึก มาระลึกได้** มาปฏิบัติ อย่าหลง..อย่าหลง..รู้สึกตัว..รู้สึกตัว..รู้สึกตัว..สร้างไป.. สร้างไป..ปฏิบัติไป

เวลาเราทำ เรา**ไม่เห็นมีอะไร** ทำไมเราต้องปฏิบัติ ไม่รู้อะไรก็ไปหา จะไปหาอะไร จะไปเห็นอะไร พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า**เห็นกายนี่** มันมีไหม กายเราน่ะ ถ้ามันไม่รู้จริงๆ ก็เอามือตบหัวเข่าดู พลิกมือลองดู อ้อ..มันมีจริงๆ นะ กายนี่ ไปหยิกมันก็เจ็บจริงๆ ไปนั่งตากแดด..โห..มันก็ร้อนจริงๆ เหยียบไฟก็เจ็บ เหยียบหนามก็เจ็บ..กายหนอ.. มันเจ็บคืออะไร คือเวทนา มันร้อนคืออะไร คือเวทนา มันหนาวคืออะไร คือเวทนา มันหิวคืออะไร คือเวทนา นั่นมันมีกายอยู่ให้ดูสิ ดูอยู่..รู้อยู่..รู้อยู่ ถ้าเรารู้อยู่..รู้อยู่ มันยิ่งจะแสดงให้เราเห็นเยอะ **แต่ก่อนเราไม่ได้เห็นหรอก อิริยาบถกลบเกลื่อนไว้ เวทนาถูกอิริยาบถกลบเกลื่อนไว้ไม่เห็น ถ้ามันร้อนก็อาบน้ำ มันหนาวก็ห่มผ้า มันหิวก็กินข้าว สิ่งต่างๆ ที่เราทำกับมัน เราไม่เห็นเวทนา มันคล้ายๆ กับถูกกลบเกลื่อน**

รู้สึกตัว
เกิดปัญญา

แต่ถ้านั่งอยู่เจตนาเราสร้างสตินี่ มันจะฉายให้เราเห็นชัด ให้เราก็เห็นแล้วก็เกี่ยวข้องกับมัน อย่าเพิ่งไปกลบเกลื่อนมัน ให้เห็นชัดๆ จนเราท้วงว่าเวทนาสักว่าเวทนา จนทักท้วงเวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา เห็นมันมีอยู่จริงๆ แต่ก่อนเราก็อาจจะอยู่กับเขา เราเป็นสุข เราเป็นทุกข์ เราเป็นผู้ร้อน เราเป็นผู้หนาว เราเป็นผู้หิว เราเป็นผู้ปวดจนร้องออกมา.. โอย..ไม่ไหว เวทนาก็ไม่ไหว **พอเรามามีสติแล้ว มันไม่มีอะไร มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอาการของเขา เราก็รู้สึกตัว ได้ปัญญา** ได้เห็น เห็นเวทนา เวลาใดเวทนามันเกิดขึ้น เราก็เกี่ยวข้องกับเวทนาอย่างถูกต้อง ไม่เอามาเป็นสุข ไม่เอามาเป็นทุกข์ เห็นอันนี้

จิตก็เหมือนกัน แต่ก่อนเราก็ว่าเราทั้งหมด ไม่ว่าตัวเราทั้งหมด มันคิดอะไรก็ไปตามความคิด ความคิดพาให้เราเป็นสุข พาให้เราทุกข์ ความคิดพาให้เราโกรธ พาให้เราโลภ พาให้เราหลง พาให้เรารัก พาให้เราชัง เราทำตามความคิด เราก็ผิดพลาดเหมือนกัน **บางทีความรักที่เกิดจากความคิด มันไม่ใช่ตัวใช่ตน มันเป็นตัวสังขาร เป็นผลิตผลของสังขาร ความชังที่มันเกิดจากความคิด มันก็เป็นสังขาร** อะไรที่มันเกิดจากสังขาร ผลิตผลของสังขารนั่นแหละไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน เราก็ไปหลงยึดเอามาจนทำตาม จนเสียเวลากับสิ่งเหล่านั้นมา **พอเรามาปฏิบัติ มาดูน่ะ..อ้อ..มันเห็น ความคิดก็เป็นอันหนึ่งหนอ** มันเกิดขึ้นกับกายกับรูป มันเป็นรูป เป็นนาม มันเป็นธาตุอันหนึ่งเรียกว่า **"วิญญาณธาตุ"** วิญญาณธาตุมันรู้อะไรได้ อากาศธาตุ มันมีช่องว่างที่มันเกิดอะไรขึ้นมาได้ ในความคิด ในความโกรธ ในความโลภ ในความหลงมันต่อกันเป็น ต่อกันไป แต่ก่อนเราไม่รู้ เราก็ปล่อยให้มันสร้างไป ต่อไว้ ต่อไว้ความหลงก็ต่อเอาไว้ ความสุขความทุกข์ก็ต่อเอาไว้ ความโกรธก็ต่อเอาไว้ บางทีมันก็ครองชีวิตเราไปเลย ทั้งชาติมีแต่ความหลง เราจึงต้องมาปฏิบัติ

อาการของชีวิต

บางทีก็ต้องมีชัยชนะบ้าง บางทีพูดเสมอว่า อาจจะมีความหลงที่ทำให้เกิดทุกข์ ที่ทำให้เกิดความคิดที่เกิดยินดียินร้ายนี้อาจจะไม่มีก็ได้ อาจจะมีเพราะเรื่องอื่น อาจจะมีทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์ ตามธรรมชาติ ตามธรรมดาอันนั้นเราก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นทุกข์แต่ว่ามันเป็นธรรมชาติเป็นอาการไป มันก็ไม่มีผลกระทบต่อเรา มันดีด้วย เราก็เลยอาศัยว่านั่นแหละรักษาชีวิตเรา เช่น **ความหิว เราอาศัยความหิวเพื่อมีชีวิต** มันขับมันถ่าย เราอาศัยการขับถ่ายเพื่อมีชีวิต ไม่ใช่ทุกข์ มันร้อนมันหนาวเราอาศัยความร้อนความหนาวเพื่อให้เรามีชีวิต เราเหยียบหนามมันเจ็บเราก็อาศัยความเจ็บที่มันเป็นอาการของกายเพื่อให้เรามีชีวิต มันดีไม่ใช่ให้เราเอามันมาเป็นทุกข์ แต่ก่อนเราเอามาเป็นทุกข์ เอามาเป็นสุข มันก็คว้าน้ำเหลวทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เป็นจีรังยั่งยืนไปหาความสุขกับสิ่งที่ไม่ใช่ความสุข ไปกลัวความทุกข์จากสิ่งที่ไม่ใช่ความทุกข์ กลัวลมๆ แล้งๆ ถ้ามีก็มีลมๆ แล้งๆ ก็เป็นอยู่แค่นั้น

เราจึงมารู้มันซะ ให้รู้แจ้งซะ การรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า "วิปัสสนา" ล่วงพ้นภาวะเก่าๆ ล่วงพ้นภาวะเดิมๆ อย่างนี้ มันก็เหมือนกันน่ะแหละอันเดียวกัน จริงๆ ชีวิต ความรู้สึกตัวอยู่กับเรา ความรู้สึกตัวอยู่กับพระพุทธเจ้าอันเดียวกัน ความหลงอยู่กับเรา ความหลงอยู่กับคนอื่นก็อันเดียวกัน ความทุกข์อยู่กับเรา ความทุกข์อยู่กับคนอื่นก็อันเดียวกัน มันอันเดียวกัน จึงว่ามีหัวอกเดียวกัน มาดูแลตัวเรา หัดแก้ตัวเรา ช่วยตัวเราก็เท่ากับเราช่วยคนอื่นได้เหมือนกัน อย่างน้อยเราก็ต้องมีผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น มีพ่อ มีแม่ มีลูก มีหลาน มีบุตร มีภรรยาสามี มีญาติ มีมิตร เท่ากับว่าทำตัวเรา **ถ้าทุกคนมาเริ่มต้นที่ตัวเรา มันก็จะดีไปเอง** บางอย่างถ้าจะเอาให้ที่เหตุจริงๆ มันต้องมาสอนตัวเอง เราสงบ ก็ไปช่วยคนอื่นสงบ เราหมดทุกข์ก็ไปช่วยให้คนอื่นหมดทุกข์ เรารู้อะไร หมดอะไร พ้นอะไรมาก็ไปสอนคนอื่นให้เขาหลุดเขาพ้น แม้ไม่ได้สอนเขาก็อย่าไปสร้างปัญหาให้คนอื่นเป็นภาระต่อเรา ให้สิ่งอื่นวัตถุอื่นเป็นภาระต่อเรา ภาระที่มันมีต่อเราตั้งแต่เราใช้กายใช้ใจ มันก็ยังมีอยู่แล้วก็ยัง

ไปใช้ให้เกิดปัญหาอะไรต่างๆ อยู่ ไปโกรธไปเคืองไปอิจฉาพยาบาท ไปเอาผิดเอาถูกให้มันเกิดความผิด บางทีทั้งๆ ที่ไม่ผิดก็ไปทำให้เกิดความผิด

โลกธรรม โลกทำ

เหมือนสมัยหนึ่งปี พ.ศ. ๒๕๑๘ หลวงพ่อไปอยู่กรุงเทพฯ ก็มีภัตตาคารที่หนึ่ง สมัยนั้นคนกรุงเทพฯ ออกปาก ออกปากกันมาแล้วเขาก็นิมนต์หลวงพ่อไป เขาก็นัดลูกเต้าเขามา ไปกินอาหารที่ภัตตาคาร หลวงพ่อก็ไป ก็ไปถามพวกเขาว่าพ่อแม่ก็อยากให้มาเรียน เขาพูดว่าไม่รู้จะเรียนไปทำไม ความรู้ที่เรียนมาใช้ไม่ได้ในประเทศไทย เขาว่าอย่างนี้นะ คนดีถูกฆ่า คนไม่ดีเป็นใหญ่ อะไรเขาก็ว่าอย่างนั้น บางทีมันก็คิดไปอย่างนั้น เพราะอะไร เหมือนคนอื่นทำให้เราผิด เราไม่ผิด คนอื่นทำให้เราผิด การที่หลวงพ่อพูดให้ฟังวันนั้น หลวงพ่อไม่ได้เป็นคอมมิวนิสต์ไม่รู้เลยคอมมิวนิสต์ เขาก็ว่าหลวงพ่อเป็นแนวร่วม หลวงพ่อก็ไม่รู้อะไร.เอ๊อ..แนวร่วมอะไร บางทีก็อาจจะฆ่าใคร ถ้าอยู่วัดป่าสุคะโตนี่ เขาเอาปืนมาหมกไว้ในกุฏิหลังใดหลังหนึ่ง เขาก็ฆ่าเราตาย ตายแล้วเขาก็ได้วัตถุไป คิดไปก็เฮ้อ..เอาตัวรอดสักหน่อยล่ะนะไปอยู่วัดท่ามะไฟ พักที่ท่ามะไฟ เขายังตามไป เขาจะทำให้เราผิด บางทีคนที่ไม่ผิดคนอื่นทำให้ผิดก็มี อย่างนี้มันมีอยู่ในโลก

เราจึงมาปฏิบัติธรรม มาปฏิบัติให้มันรู้ซะ รู้จบอะไรพูดทุกอย่าง รู้จนหมดเปลือก บางทีเราดีๆ อยู่ เขามาว่าเราไม่ดีก็กลายเป็นคนไม่ดีไป กลายเป็นโจรเป็นผู้ร้ายไป บางทีหัวหน้าโจร เขาเป็นคนดีมีคนมาทำให้เขาเป็นคนชั่ว หาเรื่องหาราวก็กลายเป็นโจรไปเลย บางทีเราอยู่ดีๆ เขามาลักวัว ลักควาย เราก็กลายเป็นโจรไปเลย ไปลักวัวลักควายเขาว่าอย่างนั้น เพราะรู้จักคนนั้นตั้งเป็นเหตุไปแก้เขา ไปฆ่าเขา มันก็ไม่จบไม่สิ้น เอ๊า..**ถ้าเรามาดูแลตัวเองนะหยุด เวรก็จะระงับด้วยการไม่จองเวร ไม่ใช่ไปเอาผิดกับคนนั้นเอาถูกกับคนนี้** เพราะฉะนั้นเราต้องช่วย บางทีเราก็ช่วยเขา ให้มันกระทบ บางทีมันเป็นผลกระทบ ถ้าเราทำกับเขาแล้วมันเป็นผลกระทบ

สัตว์
ยังมีคุณธรรม

เหมือนกับพระโพธิสัตว์เสวยในชาติต่างๆ เป็นลิงบ้าง วานรบ้าง เป็นกระต่ายบ้าง เป็นกวางบ้าง เล่าให้ฟังได้ไหม ยังพอมีเวลานะ

กวางพระโพธิสัตว์ เขาก็ดักกวางใช่ไหม พระราชานี่ชอบเนื้อกวางก็สั่งให้พ่อครัวไปหากวางมาฆ่าทุกวันๆ กวางในป่าก็จะหมด กวางพระโพธิสัตว์ก็จัดคิวให้กวางทั้งหลายเข้าคิว ถ้าไม่เช่นนั้นเราจะไม่อยู่สุขสงบก็มาไล่ลูกเล็กเด็กแดง เราก็เดือดร้อนต้องวิ่งหนี เรามาจัดคิวกันเถิดพวกเรา วันนั้นไอ้ตัวนั้นมา มายืนอยู่หน้าป่า เวลานายพรานมาก็ให้เขายิง พวกเราจะได้กินหญ้าสบายต่อ กวางทั้งหลายก็เชื่อฟังกวางพระโพธิสัตว์ ก็เข้าคิวกัน กวางที่ยังไม่ถูกฆ่าก็กินไปสบาย แต่วันหนึ่งมาถูกคิวของกวางมีครรภ์ ลูกกำลังจะเกิดแล้วอีก ๗ วันจะเกิดลูก ก็ถูกคิวของกวางที่ตั้งครรภ์ กวางที่ตั้งครรภ์ก็ไปขอเปลี่ยนกับกวางตัวอื่นก็ไม่มีใครอยากจะตาย ขออยู่ ๑ วันก็ยังดี กวางพระโพธิสัตว์ได้ทราบเข้าก็เลยไปเปลี่ยน ไปยืนอยู่ พอนายพรานมา **กวางพระโพธิสัตว์ก็ยืนไม่หวั่นไหว ไม่กลัวตาย** พอดีนายพรานมาก็เห็นกวางพระโพธิสัตว์งามเดินสง่างามไม่กล้ายิง ก็เลยถามว่า ทำไมท่านจึงมายืนอยู่ ในชาดกก็พูดได้นะกวางน่ะ ไม่เห็นตกอกตกใจไม่เหมือนกวางอื่น กวางตัวอื่นเห็นข้าพเจ้ามาก็วิ่งอ้าว อ้าปากร้องครวญครางขอชีวิต แต่ท่านทำไมยืนอยู่ล่ะ ก็เลยบอกว่าไม่ควรที่จะมาถูกฆ่า ท่านงดงามขนาดนี้ให้กวางตัวอื่นสิมา กวางพระโพธิสัตว์

ก็บอกว่า กวางที่จัดมาแล้ววันนี้ เป็นกวางแม่ มีครรภ์ มีท้องจะออกลูกภายใน ๗ วัน จึงมาแทนเขาก่อน ถ้าเขาตายเฉพาะเขาไม่ว่า ลูกในครรภ์ต้องมาตายด้วย รับเวรรับกรรม นายพรานพอทราบเรื่อง ก็ไปกราบทูลพระราชา พระราชาก็..**โอ้..ขนาดกวางนี่ยังมีเมตตา ยังมาช่วยกันเป็น เรานี่ไปฆ่าสัตว์เสีย** พระราชาก็เลยเลิกกินเนื้อสัตว์ แต่นี่ชาดกนะ

เอาล่ะ เหมือนกัน สัตว์บางทีเขายังรู้นะ หลวงพ่อเคยเห็นอยู่ที่สุคะโตนี่ สมัยอยู่คนเดียว งูมันคาบหนู กุฏิหลังหนึ่งอยู่ใกล้ๆ กับศาลาไก่ ไม่มีใครอยู่ หนูเลยไปอยู่ งูสาตัวใหญ่ๆ มันรู้นะ งูอยู่ตรงไหนระวังนะพวกเรา เวลาอยู่ในกุฏิ มีอาหารการกินไม่ได้นะ ป่านะนี่ มีงูพิษ จงอาง งูเห่า งูทำทานด้วย สามเหลี่ยมด้วย ถ้ามีอาหารอยู่ที่ใด หนูมันก็รู้ หนูไปกินอาหาร เมื่อหนูไปไหน งูมันรู้ มันจะไปหากินหนู ถ้าเราไม่เห็นงู ก็ไปเหยียบงู งูก็กัดเราตาย อย่าให้มีของกินในกุฏินะ งูใหญ่มันไปคาบหนู หนูมันก็ตกลงมา หนูก็คว่ำไปกับงู หนูก็ร้อง จู๊ดๆๆ.. หลวงพ่อก็ดู เอ๊ย!..อะไร มองไปดู งูใหญ่คาบหนู งูกัด หนูก็ร้อง กระแตตัวหนึ่งเล็กๆ วิ่งลงมาจากต้นเต่าร้าง หน้าศาลาไก่ วิ่งลงมาแกร๊กๆ กัดหางงู กระโดดกัดหางงู งูก็คาบหนู ก็ปล่อยให้กระแตกัดหาง มันก็เจ็บกัดหลายที ก็วางหนูมาสู้กับกระแต กระแตไม่สู้ วิ่งล่อ เวลาใดงูจะเลื้อยไปตามหนู กระแตกัดหางไว้ กัดหางไว้ งูก็ขึ้นมาสู้กับกระแต ผลที่สุดงูตัวใหญ่ขดเลย กระแตวิ่งล่อแกร๊กๆๆ ไปๆ มาๆ หลวงพ่อสังเกตหนู หนูคลานเข้ากอไผ่ไปเลย โอ๊! คนเรานี่ช่วยกันปานนั้นหายากนะ

บางทีเนี่ย ปีหนึ่งมีรถคว่ำ คนหนึ่งขาหักนอนอยู่คันนา มีนาฬิกาผูกข้อมืออยู่ คนมารุมกันแก้เอานาฬิกาไป..อย่าเอาของผม..อย่าเอาของผม.. ผมยังไม่ตาย..ผมยังไม่ตาย...อย่าเอาของผม...คนหนอคน มันเป็นอย่างนั้น เราจึงต้องปฏิบัติธรรม เราจึงต้องปฏิบัติธรรมนะ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ในโลกนี้ เอ๊า อย่างน้อยคนอื่นไม่รักเรา เรารักคนอื่นดีกว่า **คนอื่นจะโกรธเรา เราไม่โกรธคนอื่น คนอื่นทำทุกข์ให้เรา เราไม่ทำทุกข์ให้กับคนอื่นนะ** เป็นอย่างนี้

เอ๊า..กราบพระพร้อมกัน

บทที่

๖

ปัญญา
รอบรู้ในกองสังขาร

ฟังธรรมกัน หลังจากพวกเราได้สาธยายธรรมะ สวดมนต์ไหว้พระ
บางคำที่เราสวดออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าอุทานออกมา
บางทีก็เป็นคำเทศนา ความเท็จความจริงอย่างไร
บัดนี้ เราก็มาฟังเพื่อให้เป็นส่วนประกอบกับการศึกษาปฏิบัติ
การปฏิบัตินี้ เป็นการเข้าถึงเนื้อถึงตัว
และความเป็นไปได้ในคำที่เราสวด เช่น
ติลักขณาทิคาถา ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์
ความไม่ใช่ตัวตน เราจะต้องให้เกิดการพบเห็นเข้าใจ
สิ่งเหล่านั้น ภาวะการยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ทั้งห้า
ความปล่อย ความวางมันเป็นอย่างไร
เราต้องให้เข้าถึงสิ่งเหล่านั้นด้วยการปฏิบัติ
วิธีที่เราปฏิบัติก็เป็นสูตรโดยตรงโดยที่เรา
ไม่ต้องไปหาข้อเท็จจริงอะไรความผิดความถูกอย่างไรไม่มี
มีการกระทำเข้าไป ประกอบเข้าไป ต่อเอาไปเป็นสติปัฏฐานสูตร
เป็นสูตรที่ทำให้เกิดขึ้นในการเห็นในคำพูดในการแสดง
ที่เราได้สวดไป ต้องการให้เกิดการพบเห็น ความไม่เที่ยง
ไม่ใช่คำพูด ต้องเป็นการพบเห็น ความทุกข์เป็นการพบเห็น
ความไม่ใช่ตัวตนเป็นการพบเห็น
ก่อนที่มันจะเกิดการพบเห็น เราต้องสร้างภาวะ
ความรู้สึกตัว ให้เป็น "ผู้ดู"
ความรู้สึกตัวจะกลายเป็นผู้ดู กลายเป็นภาวะการดู ก็จะได้เห็น

สัมผัสรู้
ที่กายที่ใจ

ที่นี้จะได้เห็นการศึกษาการปฏิบัตินี่ **อย่าพึงไปเอาความยากความง่าย อย่าพึงไปเอาความผิดความถูก เอาทิ้งไว้ก่อน** คำว่ายาก คำว่าง่าย คำว่าได้ คำว่าเสีย คำว่าผิด คำว่าถูก ให้เป็นการกระทำล้วนๆ มีสติเข้าไปดูกาย ให้มันเห็น สร้างสติขึ้นมา สติต้องสร้างต้องประกอบ มันถึงต้องมี ไม่ใช่ไปคิดไปท่องไป จำเอา รู้ด้วยการจำเป็นสัญญา ไม่ใช่ **มันต้องรู้ด้วยการสัมผัส สัมผัสที่กาย ที่ใจของเรา ความรู้สึกตัวอยู่ที่กาย ความรู้สึกตัวอยู่ที่ใจ** เหมือนกับเรามีตาอยู่กับเรา มันจึงจะเกิดการเห็น ถ้าไม่มีตาอยู่กับเรา มันจะเกิดการเห็นไม่ได้ เราไปคิดมโนภาพเอา มันเป็นไปไม่ได้ ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ต้องอยู่ที่เรา อยู่ที่กายของเรา อยู่ที่ใจของเราที่เราสร้างขึ้นมา จนมันมีแล้ว จึงมีวิธีการเคลื่อนไหว การสร้างจังหวะ เป็นรูปแบบ **ให้รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวอาศัยการเคลื่อนไหวเป็นวัตถุอุปกรณ์ผลิตความรู้สึกตัวขึ้นมา** มันมี **เราทำให้มันมี ทำให้มันเป็น อย่าไปคิดมโนภาพ อะไรๆ ก็เอาเหตุเอาผลเอาการคิด ไม่ใช่**

เหมือนคนทำไร่ทำนากว่าที่จะได้ข้าวมากิน ก็ต้องวางต้องคิด มีนา มีวัว มีน้ำ มีควาย มีคราด มีไถ มีข้าวปลูก ข้าวพันธุ์ ต้องไปปักไปดำ ต้องดูแลรักษา ต้องเก็บ ต้องเกี่ยว ต้องขนข้าวมาใส่ยุ้งใส่ฉาง ต้องเอาไปสี ต้องเอาไปนึ่ง ต้องเอาไปทำอะไรต่างๆ กว่าจะได้มากิน บางคนแค่คิดก็อ่อนไปเลย บางทีก็ยังไม่ได้ยากก็ยากก่อนยาก ยังไม่ผิดก็ผิดก่อนผิด ยังไม่ถูกก็ถูกก่อนถูก ยังไม่หลงก็หลงก่อนหลง มันก็เข้าไปเป็นตามทำนองนั้น

อย่า
มัวคิดยุ่งคิดยาก

เหมือนกับคนบางคน เขามาพูดให้ฟัง ที่บ้านเขาก็มีฐานะดี เวลาจะกินข้าว ข้าวก็มาตั้งรออยู่บนโต๊ะไปกินได้เลย ตื่นขึ้นมาจะล้างหน้าแปรงฟันก็มีน้ำอุ่นมีแปรงสีฟัน เอาแปรงสีฟันตั้งไว้บนโต๊ะ มีกาแฟน้ำร้อนอะไรต่างๆ วันหนึ่งคนในบ้านไม่มี ไม่มีคนปรุงอาหารให้ ทั้งพ่อ ทั้งแม่ ทั้งลูกก็วุ่นวายกัน เราจะทำยังไง เราจะทำยังไง ทำอะไรก็ไม่เป็น เราจะกินยังไง คิดยุ่งคิดยาก เราก็ทำอะไรไม่เป็น ให้ลูกทำก็ทำไม่เป็น พ่อก็ทำไม่เป็น แม่ทำก็ทำไม่เป็น วุ่นวายกันใหญ่ ก็เลยเป็นความยาก หลวงพ่อก็บอกว่า ถ้าทำไม่เป็นก็ไปซื้อ เอาไม่เห็นยากอะไร เอาเงินไปซื้อมา นั่งรถไปซื้อเอา แล้วก็เอามากิน มันก็ได้ **มันจะยากอะไร มันก็ยากในสิ่งที่ไม่ควรยาก ก็ยาก ในสิ่งที่ไม่ควรทุกข์ ก็ทุกข์** มันออกหน้าออกตา ความยาก ความง่าย ความเกลียด ความโกรธ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน บางทีเราตั้งไว้ผิดๆ เราจะทำได้หรือเปล่า ทำได้หรือเปล่า มันจะยากไหม จะทำได้ไหม จะนั่งเป็นชั่วโมง จะนั่งได้ไหม จะไปเดิน จะเดินได้ไหม จะกิน จะนั่ง จะนอนอย่างไร **นี่คิดไป ละทิ้งไปก่อน**

ความรู้สึกตัว

ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติ อาจจะไม่ยากเหมือนที่เราคิดนะ มันย่อๆ มันสรุป แม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากถึงแปดหมื่นสี่พันเรื่อง ที่จะเกิดบุญ เกิดบาป เกิดสวรรค์ นิพพาน อย่างที่เราคิดที่เราศึกษา ที่ศรัทธา เป็นศีล เป็นปัญญา เป็นบาป เป็นกุศล เป็นอกุศล อย่างไร เราเคยได้ยินได้ฟัง กลัวตกนรก อยากได้บุญ อยากได้สวรรค์ อยากได้นิพพาน มีแต่คิดมีแต่นึก ไปต่างๆ นานา พอเรามาปฏิบัติ มามีสติ รู้สึกตัว รู้สึกตัว คำว่ารู้สึกตัวมัน ทั้งหมดของชีวิตแล้ว คำว่าหลงมันก็ทั้งหมดของชีวิตแล้ว **ชีวิตของเรามันมี แต่ความรู้กับความหลง** เอาจริงๆ แล้ว ตั้งต้นตรงนี้ ตั้งต้นน้อยๆ อาจจะเป็น เส้นผมบังภูเขาก็ได้

สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว มันก็มีเท่านี้ มีแต่ความรู้สึกตัว มีแต่ความหลง พอทำลงไปมันก็มีเท่านี้ จริงๆ เราเจตนาจะสร้างความรู้สึกตัว อ้าว! ความหลง ก็เกิดขึ้น ความรู้สึกตัวตรงกันข้ามกับความหลง ถ้ารู้สึกตัว ความหลงมันก็ต้อง ไม่มีอะไร ไม่ได้สู้รบตบมือกับความหลง เหมือนเราไล่ยุงด้วยซ้ำไป ยุงกัดเรา ต้องมีมือมาไล่ ต้องมีผ้ามาห่ม ต้องนอนในมุ้ง ต้องสร้างบ้าน ติดไส้มุ้งลวด นับประสาอะไรกับความหลง มันก็ไม่ได้ขี่ช้างขี่ม้ามาไม่ได้ใหญ่โตอะไร **เพียงแต่เรารู้สึกตัว ความรู้สึกตัวหาได้ไม่ยาก เอากายนี่แหละเป็นวัสดุอุปกรณ์** ส่วนไหนก็ได้ ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา นี่เป็นการกระทำ เป็นการ กระทำ ไม่ใช่ไปเอาเหตุเอาผล ไปเอาความยาก ความง่าย เอาทิ้งเข้าป่าไปเลย ความยาก ความง่าย เรามีการกระทำ เกิดจากการกระทำ

ดูให้รู้
..ประตูทั้ง ๖

พระพุทธเจ้าของเราจะเรียกว่า **"กรรมฐาน"** วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่ทำให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนาทำให้เกิดถึงมรรคถึงผล คือ การกระทำที่ตั้งของการกระทำ เราก็มีอยู่แล้ว กายเราก็มีอยู่แล้ว ส่วนประกอบที่ทำให้เกิดความรู้สึกตัวมีอยู่แล้ว แต่ก่อนนี้กายของเรา ชีวิตของเรา อาจเป็นส่วนประกอบทำให้เกิดความหลงมากกว่าความรู้ เราจำเป็นต้องมาฝึกหัดกัน

มีตาก็ทำให้เกิดความหลงได้ มีหูก็ทำให้เกิดความหลง มีจมูก ลิ้น กาย ใจ มีรูป มีรส มีกลิ่น มีเสียง อาจจะทำให้เกิดความหลง อาจทำให้เกิดสุข เกิดทุกข์ได้ บัดนี้เรามาจึงเอาสิ่งเหล่านี้ให้เกิดความรู้สึกตัว เปลี่ยนดูซิ ปฏิบัติคือเปลี่ยนมาทางนี้ดู เปลี่ยนมาให้เกิดความรู้สึกตัว เก็บเอาความรู้สึกตัวจากชีวิตทั้งหมดทุกส่วนได้ ตาเห็นรูปก็รู้สึกตัวได้ หูได้ยินเสียงก็รู้สึกตัวได้ จมูกได้กลิ่นก็รู้สึกตัวได้ กายมันสัมผัสก็รู้สึกตัวได้ แม้จิตที่มันคิดอะไรขึ้นมาก็รู้สึกได้ เรามาเปลี่ยน ปฏิบัติคือเปลี่ยนความผิดมาเป็นความถูก มันจะยากอะไร ไม่ต้องไปเกณฑ์ใครมาช่วย มันก็มีอยู่กับเราแล้ว มันก็มีอยู่กับเรา **แล้วอะไรที่ไม่ใช่ความรู้ มันก็เกิดให้เราเห็นอยู่ ไม่ได้ลี้ลับอะไร** เช่น ความง่วงเหงาหาวนอนเวลาเราปฏิบัติ ความง่วงเหงาหาวนอน วิธีใดที่จะทำให้เราตื่นขึ้นมา ก็หาสิ ต้องช่วยตัวเอง ต้องช่วยตัวเอา ทำให้รู้สึกตัวขึ้นมา มันคิดไปทางไหน ก็ทำให้รู้สึกตัวขึ้นมา หนามยอกก็เอาหนามบ่ง ความทุกข์กับความไม่ทุกข์มาเป็นคู่กัน ความหลงกับความไม่หลงมาเป็นคู่กัน แล้วเกิดที่เดียวกันด้วย ไม่ได้เกิดที่ไหนคนละโลก มันไม่ได้ลี้ลับอะไร เห็นสันหลังมันอยู่ไม่เหมือนกับสิ่งอื่นวัตถุอื่น เราจึงมีการดูแล

รู้เป็นเปลาะๆ..เหมือนโซ่

การปฏิบัติธรรมคือ การไปดูแล การเข้าไปเกี่ยวข้อง การรับรู้รับเห็นของเราทั้งหมด จนเกิดปัญญา ปัญญาก็เกิดจากการรับรู้รับเห็นที่เกิดจากตัวเรา คือสภาวะที่เป็นสังขารทั้งหมด รับรู้ที่กองสังขาร คือกายและใจ ชื่อว่าปัญญา หาได้ที่นี่ปัญญา ไม่ใช่ไปเรียนรู้กับสถาบันไหนๆ เอากายของเรา เอาใจของเราเป็นสถาบัน ให้มันเห็น ไม่ว่า เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นบุญ เป็นบาป เป็นมรรค เป็นผล เป็นบาป เป็นนรก มันก็อยู่ที่นี่ แล้วมันก็เปลี่ยนที่นี่ เราจึงมาสร้าง

ทำอย่างไรเราจะมี**ความรู้สึกตัวต่อเนื่อง คำว่าต่อเนื่อง เหมือนโซ่เป็นเปลาะๆ ไป ไม่ต่อเนื่องเหมือนเหล็กเส้นนะ ถ้าเป็นเหล็กเส้นเข้าจะเปรียบเหมือนสมถะ ถ้าเป็นโซ่จะเปรียบเหมือนวิปัสสนา** สมถะมันพรืดไป มันพรืดไป ไปทางเดียว พรืดไป วิปัสสนา มันจะรอบๆ เช่น เราดูกาย เราก็ดูอะไรมันแสดงออกมา เราก็จะเห็นมันคิด ความคิด เราไม่ไปห้ามมัน เราดูกายต่างหากพอมันคิดขึ้นมาเราก็รู้ มันก็ได้แล้ว **ได้ความรู้จากความคิด ที่มันหลงไป** ได้ความรู้จากตาที่มองเห็น ได้ความรู้จากความง่วงเหงาหาวนอน ได้ความรู้เยอะแยะไปหมด เป็นแหล่งของการศึกษาเป็นแหล่งตักศิลา นี่แหละชีวิตของเรา เป็นรั้วของการศึกษา มีความรู้สึกตัว มีความรู้สึกตัว เราไม่ไปเพ่งไปจ้อง มันอิสระ มันรอบๆ

ความรู้สึกตัวเหมือนแสงนีออนไม่เหมือนแสงไฟฉาย มันรอบตัว เช่น เราเจริญสติการเคลื่อนไหว **การเคลื่อนไหวเราก็ไม่ได้ไปจ้องไปเพ่งนะ รู้สึกตัวเป็นครั้งๆ ไป รู้เป็นครั้งๆ รู้เป็นครั้งเหมือนกับเปลาะหนึ่ง เหมือนโซ่ที่เกาะกันเป็นเปลาะหนึ่ง รู้ทีหนึ่งก็เป็นรู้** เป็นรู้ต่อไป รู้ต่อไป รู้ต่อไป อันนี้เรียกว่า ฝึกกรรมฐาน ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา เราก็ได้ยินแต่ชื่อ วิปัสสนาภาวนา คำว่าภาวนาคือขยันรู้นั่นแหละ ไม่ใช่บริกรรม ไม่ใช่พุทโธ ไม่ใช่ยุบหนอพองหนอ ไม่ใช่สัมมาอะระหัง ไม่ใช่อะไร

พบเห็น..
มีแต่คำตอบ

ภาวนาคือขยันรู้ รู้บ่อยๆ ขยันรู้ไม่ใช่เป็นคำพูด เป็นการสัมผัส จึงมีวิธี ๑๔ จังหวะ รู้พอดีๆ อาจจะเป็นวินาทีหนึ่งรู้ทีหนึ่ง หรือไม่เกินนั้น หรือไม่ช้ากว่านั้น รู้เป็นครั้ง รู้เป็นครั้ง มันจะเกิดความหลงก็เอาความหลงมาเป็นความรู้อีก ขี่บนความหลง **อาศัยเหตุความหลงเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ได้** นอกจากเจตนาที่เราจะสร้างจังหวะเวลา การเจตนาใส่ใจที่จะสร้างจังหวะมันก็เป็นกรรมอยู่แล้ว การไม่เจตนามันทำให้เกิดความหลงขึ้นมา มันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้ ได้ความรู้ที่เกิดจากสิ่งที่เราไม่เจตนา เหมือนเราทำงานทำการ เราไม่ชำนาญก็จะเกิดสิ่งที่มันผิด **เราแก้ความผิด เราแก้สิ่งที่ผิด ก็กลายเป็นประสบการณ์**

เหมือนเราไปสมัครงานทำงาน คนไหนที่มีประสบการณ์ก็เป็นพิเศษ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันมันมีประสบการณ์ไปในตัวเรา เราเจตนาที่จะสร้างอิริยาบถ เอากายมาเป็นวัสดุอุปกรณ์ผลิตความรู้สึกตัว เอ้า..มันเกิดความหลงขึ้นมาโดยไม่ตั้งใจไม่เจตนาตรงนั้น เราก็เอาประสบการณ์นั้นละ..มาเป็นความรู้สึกตัว มาเป็นความรู้สึกตัว จะเห็นความหลง ที่เขาโชว์ตัวให้เราเห็น เราไม่ได้สร้างความหลง มันเกิดขึ้นมา เราก็รู้สึกตัว หลงไปทางไหนๆ หลงไปในความคิด เราก็รู้สึกตัว เพราะว่ากรรมฐานเอากายสร้างและจิตก็อยู่ตรงนั้นด้วย

มันก็ทั้งหมดแล้ว มันหลงไปในความคิด มันถูกไปตามความคิด มันผิดไปตามความคิด มันทุกข์ไปตามความคิด มันสุขไปตามความคิด ดูไปดูมามันก็ไม่มีอะไร มันมีตัวหลงกับตัวรู้เท่านั้น เราก็ยังสร้างตัวรู้ขึ้นมา ประกอบขึ้นมา **ต้องทำจึงจะพบเห็น ถ้าไม่ทำ มันจะเป็นเพียงคิดเห็น การคิดเห็นมันเป็นเรื่องไกลตัว อยู่คนละที่ แต่พบเห็นมันเกิดที่นั่นเป็นปัจจุบันเป็นปัจจัตตัง** ถ้าพบเห็นจึงเป็นปัจจัตตัง ทันที ไม่ต้องมีคำถาม ถ้าคิดเห็นอาจจะไปถามใคร

อย่างเราคิดเห็นถึง วัดป่าสุคะโต คงจะเป็นอย่างนั้น คงจะเป็นอย่างนี้ อาจจะมีผู้บอกว่าต้องขึ้นเขาไป ต้องไปตามทางนั้น ทางขรุขระ กว่าจะเข้าไปถึงวัด ถนนลูกรังขรุขระ รถเราจะไปได้หรือเปล่า พอไปถึงที่นั่นแล้วเป็นป่าเป็นเขา เราจะอยู่ได้ไม่กลัวไหม ยุงมีไหม งูมีไหม ผีหลอกมีไหม บางทีคิดไปต่างๆ นานา กลัวไหม มายังไม่เห็นกลัวแล้ว ยากแล้ว ง่ายแล้ว การคิดเห็นมันไกลตัว ต้องมีคำถาม แต่การพบเห็นนี่ไม่มีคำถามเลย เห็นความหลงต้องไปถามใครไหม พบเห็นนี่ชัดเจน ไม่ต้องถามใคร **เรามีความรู้สึกตัว ไม่ต้องไปขอจากใคร ช่วยตัวเอง ด้วยตัวเอง ของจริงไม่มีคำถาม**

การปฏิบัติธรรม เช่น มือเราวางไว้บนเข่า เราต้องไปถามใครไหม เราพลิกมือขึ้น เราต้องไปถามใครไหม เรายกมือขึ้น เราต้องไปถามใครไหม เราเคลื่อนมือมา เราต้องไปถามใครไหม มันไม่มีคำถาม **มันเป็นความรู้สึกตัวเป็น ปัจจัตตัง เวลาเราหลงคิดไป เราต้องถามใคร เราหลงหรือเปล่า เราหลงหรือเปล่า** เวลาเราทุกข์ เราไปถามใครไหม ว่าเราทุกข์หรือเปล่า ไม่ต้องถาม พอเรารู้สึกตัวมันก็คนละเรื่อง ความรู้กับความทุกข์มันต่างกัน ความรู้กับความหลงมันต่างกัน ความรู้กับความผิดมันต่างกัน ความรู้กับความง่วงเหงาหาวนอน มันต่างกัน ตรงนี้ก็คือการสอนตัวเอง

บัณฑิต
ต้องฝึกตน

การฝึกตัวเอง **บัณฑิตต้องฝึกตัวเอง มองตัวเอง แก้ตัวเอง คนพาลเท่านั้นที่ไปแก้คนอื่น ไปห้ามคนอื่นไม่ให้เขาทำกับเรามันเป็นไปได้ยาก** แต่ถ้ามาเตือนตัวเอง เรานี่แหละต้องเตือนตัวเรา แม้คนอื่นจะทำกับเรา มันก็แก้ไม่ได้ แต่เราต้องแก้ตัวเรา เอ้า..ถ้าจะพูดให้ย่อที่สุด **ทุกข์ก็ดีสุขก็ดีมันเกิดขึ้นจากตัวเรา โกรธก็ดี โลภก็ดี หลงก็ดี เกิดขึ้นจากตัวเรา** ถ้าเราย่อมาถึงป่านนี้มันจะสะดวก **จะเป็นสุขเป็นทุกข์มันเกิดจากตัวเรา ที่ไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่น แม้คนอื่นจะทำกับเรา มันก็เป็นเรื่องของเราที่จะต้องไม่สุขไม่ทุกข์** เขาทำให้เราโกรธ บางทีเราไปคิดอย่างนั้น เขาทำให้เราทุกข์ เราก็ไปคิดอย่างนั้น เราจะไปแก้เขาไปเกณฑ์เขาไม่ให้เขาทำกับเรา เป็นไปได้ยาก แต่แม้เขาทำกับเรา เราก็ต้องไม่ไปทุกข์กับที่เขาทำ เราก็มีปัญญา จากความร้ายกลายเป็นดี นี่การปฏิบัติธรรมเมื่อเรามาเริ่มต้นตรงนี้ มันจะเป็นทิศเป็นทางไป ของยากก็จะง่ายไป ทำที่ทำตัวเรา อันอื่นก็มา ความถูกมาเป็นพวงๆ ไปเป็นพวงเลย ถ้าไม่ทำที่เราความผิดก็จะมาเป็นพวงๆ พ่วงกันไป เช่น เราหลง คนอื่นก็จะพลอยหลงไปด้วย เราโกรธ คนอื่นจะพลอยโกรธไปด้วย เราทุกข์ คนอื่นจะพลอยทุกข์ไปด้วย เรามาฝึกตัวเรา

ย่อโลกไว้ในกำมือเรา

ลองดูสิว่า ในกำมือของเรา ชีวิตของเราย่อลงมาแล้ว ย่อลงมาแล้ว **แม้แต่คำสอนแปดหมื่นสี่พันเรื่อง ก็ย่อลงมาอยู่กับความรู้สึกตัว** มาอยู่ความรู้สึกตัว เหมือนเขาย่อโลกเข้ามาอยู่ที่จอหนัง หลวงพ่อเคยไปดูหนังโลกที่สหรัฐฯ ก็มี ไปดูที่สิงคโปร์ก็มี เขาย่อโลกมาให้เราดูมันก็เห็นโลก มันก็เห็นความที่น่าสงสารโลก ไม่มีใครช่วยโลก มีแต่คนทำลาย น่าสงสารมาก โลกที่เราอาศัยอยู่พอย่อมาอยู่ในจอ ชีวิตของเราก็เหมือนกันแม้จะมีกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด พอเรามามองว่าไม่มีใครรู้ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าองค์เดียวที่รู้เรื่องนี้ คนอื่นรู้ไม่ได้ อย่าไปคิดแบบนั้น

การปฏิบัติธรรม ต้องพิสูจน์กันแล้ว เราจะหลงจนตายหรือ เราจะโกรธจนตายหรือ เราจะทุกข์จนตายหรือ เราจะไม่หลงไม่ได้หรือ เราจะไม่ทุกข์ไม่ได้หรือ เราจะไม่โกรธไม่ได้หรือ นี่สิทธิของเรา เป็นหลักที่เราจะต้องศึกษาชีวิตที่จะต้องให้มันจบมันสิ้น มันควรจะมีครั้งสุดท้ายด้วย ความหลงอาจจะมีครั้งสุดท้ายด้วย ความโกรธอาจจะมีครั้งสุดท้าย ความทุกข์อาจจะมีครั้งสุดท้ายด้วย เพราะมันไม่เป็นจริง มันไม่เป็นธรรม ชีวิตของเราคือกายและจิตใจ **สมบัติของกายและใจคือความรู้สึกตัว ไม่ใช่ความหลง** ทำอย่างไรเราถึงจะมีความรู้สึกตัว มันต้องสร้างตรงนี้ มาประกอบ มามีกิริยา มามีรูปแบบ สร้างเอาๆ อาศัยกายเป็นวัสดุอุปกรณ์ผลิตความรู้สึกตัว ยกมือเคลื่อนไหวไปมา บางทีก็ใช้ลมหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ตัว บางทีก็เดินให้รู้สึกตัว **วิธีใดที่ทำให้รู้สึกตัว เราต้องตั้งต้นกันตรงนี้การปฏิบัติธรรม** ถ้าไม่ตั้งต้นจากตรงนี้แล้วมันก็เหมือนไม่ได้ศึกษา ศึกษาคือถลุง คือย่อยมาดูว่า เราจะศึกษาอะไร เราต้องดู ต้องเห็นกับหูกับตาเราแล้วทำกับมือเรา สัมผัสกับความรู้ลองดู **ลองดูสัก ๑ วัน ๒ วัน แล้วมันจะเห็นความหลงเป็นคนละเรื่องกับความรู้สึกตัว** ต่างกันอยู่

เลิกเป็นทาส

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ไม่มีใครที่จะไปเอาความหลง เพราะความหลงไม่เป็นธรรม ถ้าเราไม่เคยมีความรู้สึกตัวนั้น ความหลงก็อาจจะไปหลงมากกว่ารู้ก็ได้ ชีวิตเราวันหนึ่งๆ อาจจะหลงมากกว่ารู้ ไม่รู้สึกตัวอยู่ในความหลง ความหลงก็เป็นตัวหนึ่งของชีวิตไปเลย ความโกรธก็เป็นตัวหนึ่งของชีวิตไปเลย เป็นตนอยู่ในความโกรธ เป็นตนอยู่ในความหลง เป็นชีวิตอยู่ในความหลง เป็นชีวิตอยู่ในความทุกข์ความโกรธ **ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว จะไม่เห็น จะไม่เป็นคนละเรื่อง จะไม่ต่างกัน ชีวิตของเราก็เป็นทาสของทุกอย่าง เขาหิ้วไป เขาใช้ไป พอเรามารู้สึกตัว เรามีสิทธิ สิทธิของเรา ความชอบธรรมเกิดขึ้น** ความหลงไม่มีความเป็นธรรมต่อชีวิตเรา ความรู้สึกตัวเป็นธรรมต่อชีวิตเรา เราเลือกได้ ชีวิตที่เลือกได้ เรารู้จักเลือกแล้วกัน เหมือนมีสิทธิที่จะครองตัว ครองกาย ครองใจ เหมือนเราครองเรือนครองบ้านเรา เรามีสิทธิที่จะให้ความสะอาด รักษาความสะอาด เก็บกวาดในสิ่งที่มันสกปรก สิ่งไหนมันทำให้มันสกปรก สิ่งไหนที่มันทำให้เลอะเทอะ เป็นพิษเป็นภัย เรามีสิทธิที่จะไม่ให้อยู่กับบ้านเรา ชีวิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อเรามีความรู้สึกตัว เราใช้สิทธิทำแล้ว ความชอบธรรมจะเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีความรู้สึกตัวแล้ว ปนเปกันไป อาจจะหลงมากกว่ารู้ด้วยซ้ำไป

ความหลงมีมากกว่าความรู้ วันหนึ่ง วันหนึ่ง มันหลงไปทางไหนบ้าง ก็ไม่รู้ ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ อาจจะมีมาก พอเรามีความรู้สึก ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง หรือ ๑ วัน ๒ วัน ๗ วัน พิสูจน์กันดู **เหมือนพระพุทธเจ้าที่ท้าทายเอาไว้ ผู้ใดมีสติต่อเนื่อง ๑ วันถึง ๗ วัน ๑ เดือน ถึง ๗ เดือน ๑ ปี ถึง ๗ ปี จะเกิดอานิสงส์ ๒ ประการ หนึ่งเป็นพระอนาคามี สองเป็นพระอรหันต์ มีสติต่อเนื่อง** ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย **ความรู้สึกตัวที่เราสร้าง เท่านี้หรือ เท่านี้หรือ เท่านี้แหละ แต่ว่ามันก็พัฒนาไปตั้งต้นจากความรู้สึกตัว อาจเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เป็นผลไป ต่อเนื่องเหมือนโซ่** มีใครที่จะพิสูจน์เรื่องนี้มาอยู่ด้วยกัน มาอยู่ด้วยกัน มาใช้ชีวิตให้เต็มที่เต็มตัว ถ้าไม่มีเวลามาก็ไม่เป็นไร ก็อยู่กับเรา อยู่กับเรา แต่ชีวิตที่เราไม่พร้อม อาจจะถูกแบ่ง สิ่งที่ทำให้ถูกแบ่ง อาจจะเป็นความหลง แต่ถ้าเรามีสถาบัน มีลูกอย่างนี้ มีเพื่อนมีมิตรอย่างนี้ มันตรงๆ ถือว่าเป็น อติเรกลาภ ชีวิตที่สุคะโต ถือว่ามีอติเรกลาภ มีหน้าที่โดยตรง เหมือนเรามีอติเรกลาภ บางทีไม่ต้องไปหาเงินหาทองไปซื้อผ้า มีคนซื้อมาให้ เรียกว่าอติเรกลาภ บางทีไม่ต้องไปหาเงินหาทองไปอาหาร มีคนซื้อมาให้ บางที ไม่ต้องไปหาเงินหาทองสร้างที่อยู่อาศัย มีคนสร้างให้ เรียกว่าอติเรกลาภ อยู่ที่นี่ เหมือนกับเป็นอติเรกลาภ ไม่มีใครมาถูกแบ่ง ให้สิทธิให้ความเป็นธรรมแก่กัน และกัน เป็นมิตร เป็นเพื่อนกัน จึงพิสูจน์กันแล้ว

ต้องเรียนรู้ทุกข์
ในยุคทองยุคธรรม

ยุคนี้เป็นยุคทองยุคธรรม ทำไมจึงว่าเป็นยุคทองยุคธรรม ถ้าไม่เป็นยุคทองยุคธรรมจะอยู่ยากลำบาก จึงเป็นยุคทองยุคธรรมกัน ความหลงอาจจะมากกว่าสมัยโบราณ ปัญหาต่างๆ อาจจะมากกว่าสมัยโบราณ มันเปลี่ยนไป เช่น เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกเป็นเต้า ลูกของคนทุกวันนี้ ไม่เหมือนกับลูกของเราที่เป็นลูกของพ่อของแม่ ลูกของเรา อย่างคนที่มีลูก ต่างกันไหม มันต่างกันไหม กับที่เราเป็นลูกของพ่อของแม่ มันต่างกัน อาหารการกินก็ต่างกัน อากาศหายใจก็ต่างกัน แผ่นดินที่เราเดินก็ต่างกัน น้ำที่เราดื่มเราอาบก็ต่างกัน แต่เดิมเรากินน้ำรอยวัวรอยควายได้ ทุกวันนี้มันกินไม่ได้เสียแล้ว แผ่นดินที่เราเดินก็เป็นพิษเป็นภัย อากาศที่หายใจก็เป็นพิษเป็นภัย อาหารที่เรากินก็เป็นพิษเป็นภัย **เราจึงเป็นยุคทองยุคธรรม ต้องวิวัฒน์พัฒนาตัวเองให้ทันกับโลกที่มันมาคุกคามเรา แม้แต่เชื้อโรคเขาก็พัฒนาไป** จะเป็นโรคอะไรเป็นไข้หวัดนก แต่ก่อนไม่เคยมี ก็พัฒนาไป โรคไข้ขี้หนู โรคเอดส์ โรคอะไรเยอะแยะไปหมด ถ้าเราไม่พัฒนาชีวิตของเรา โลกก็จะทับถมเราไปเรื่อยๆ ความหลงไม่ใช่จะหลงเฉพาะเราอย่างเดียว คนอื่นที่จงใจที่สร้างให้เราหลงมีเยอะ หลงหนัง หลงละคร ยาบ้า ยาหมา เยอะแยะไปหมด สมัยก่อนมันไม่มี มีอะไรชีวิตสมัยก่อน

เคยพูดกับอาจารย์ไพศาลว่า หนึ่งมีคน สองมีข้าว สามมีน้ำ สี่มีดิน ห้ามีวัวควาย เท่านั้น มีคน มีข้าว มีน้ำ มีดิน มีวัวมีควาย ทุกวันนี้มีอะไรเยอะแยะ มีวิทยุ มีโทรศัพท์ มีรถยนต์ โอ้.. อะไรเยอะแยะไปหมด สมบัติมันมากล้นไปมาก รถ เสียง อะไรเยอะแยะ หลงหนัง หลงละคร หลงบาร์ไนต์คลับ อะไรต่างๆ จึงเป็นยุคทองยุคธรรมกันแล้ว ย่ำต๊อกอยู่ที่เก่าไม่ได้ ต้องพัฒนามาดูตัวเองมาเลื่อนฐานะของตัวเราเอง จากความหลงมาเป็นความรู้ รู้จักเปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ ใช้ได้แล้ว **รู้จักเปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ**

ใช้ได้แล้ว รู้จักเปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนที่เราด้วยซ้ำไป ถ้าทำตรงนี้ได้ รู้จักเปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ รู้จักดูเห็น คนละเรื่อง เห็นมันคิด เห็นมันทุกข์ เห็นมันโกรธ ใช้ได้ ถ้าเป็นผู้ทุกข์ ถ้าเป็นผู้โกรธ ถ้าเป็นผู้หลง ยังใช้ไม่ได้ ถ้าเห็นแล้วใช้ได้ ถ้าเป็นก็ไม่ใช้ได้ เช่น เรามาสร้างกายานุปัสสนา เห็นกาย เวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย เห็นไม่ใช่เป็น ไม่ใช่ว่าโอ๊ยปวดๆ โอ๊ยร้อนๆ โอ๊ยหนาวๆ โอ๊ยหิวๆ มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความร้อน มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความหนาว มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความเจ็บปวด มันเป็นตัวเป็นตนอยู่ในความสุขความทุกข์ โลกมันทับถม **พอเรามาเจริญสติ เราจะเห็น เห็นมันร้อน เห็นมันหนาว เห็นมันปวด เห็นมันหิว ออกไปดู มาดูโลก**

ดวงตาภายใน

พระพุทธเจ้าบอกว่าสูทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ อันวิจิตรตระการดุจราชรถที่คนหลงทั้งหลายพากันหมกอยู่ ผู้มีปัญญาหาข้องอยู่ไม่ มาดู เห็นมันหลงเป็นอันหนึ่ง ความรู้เป็นอันหนึ่ง เห็นมันทุกข์ ความทุกข์เป็นอันหนึ่ง การเห็นทุกข์เป็นอันหนึ่ง จะได้เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นกับสิ่งใด ถ้ารู้สึกตัวนะ จะไปทางนี้ จะไปทางนี้ ไม่เข้าไปเป็นอะไรง่ายๆ เราจึงมาสร้างตัวนี้ **สร้างความรู้สึกตัว เป็นดวงตาภายใน ให้ดูแลตัวเอง ถ้าไม่ดูแลตัวเองก็ดูแลคนอื่นได้ยาก** ดูแลตัวเราให้รอดปลอดภัย มารู้สึกตัว มารู้สึกตัว นี่เราจึงมาทำกัน มาประกอบมาทำกันจริงๆ มาสัมผัสมาต่อเอา เอากายไปต่อเอาความรู้สึกตัว เอาใจไปต่อ วิธีเราที่ทำมีอยู่แล้วสอนกัน เคลื่อนไหวไปมา ขยันรู้ ขยันรู้ อย่าไปกด อย่าไปคลึง ทำสบายๆ นี่ตัวปฏิบัติธรรม อย่าเพิ่งไปเอาความยาก ความง่าย ทำได้หรือเปล่า ทำได้หรือเปล่า นั่งได้ไหม จะอยู่อย่างไร อันนั้นไม่ต้องคิด บางทีเราคิด

มันอาจจะยาก พอมาทำ แล้วมันง่าย เราคิดว่ามันจะง่าย พอทำแล้วจะยาก อันนั้นไม่มีปัญหา คำว่ายากว่าง่ายไม่เป็นไร

ความรู้สึกตัวมันจะทำให้เรียบๆ ไปเลย มันเป็นความยิ้มๆ นะความรู้สึกตัว ไม่ใช่บูดบึ้งตึงเครียด รู้สึกตัวมันจะยิ้มๆ มันจะเบาๆ ความรู้สึกตัวจะเบาๆ เหมือนเราหาบอะไรหนักๆ มา พอเรารู้สึกตัวจะเบาๆ รู้สึกจะเบาๆ นะ ถ้าหนักก็ไม่ถูก ถ้ายากก็ไม่ถูก ถ้าง่ายก็ไม่ถูก ความรู้สึกจะเป็นกลางๆ ไม่ได้ยาก ไม่ได้ง่าย ความรู้สึกตัว จะไม่ได้ผิด จะไม่ได้ถูก ความรู้สึกตัวจะไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ ออกมาดู ออกมาดูนี่นะ

นี่ก็พูดให้ฟัง เป็นการประกอบกับการศึกษาปฏิบัติ เราพบกันตอนเช้าตอนเย็นพูดกันเป็นส่วนรวมเหมือนกับพูดกับทุกท่าน เหมือนกับพูดกับทุกคน เพราะว่าคำพูดเป็นของอันเดียว ความหลงก็เหมือนกัน ความรู้ก็เหมือนกัน ความโกรธก็เหมือนกัน ความไม่โกรธก็เหมือนกัน อะไรต่างๆ ความร้อน ความหนาว เหมือนกัน เราเคยเห็นเหมือนกัน เรียกว่า **สากลแห่งธรรม**

วันนี้ก็สมควรแก่เวลา กราบพระพร้อมกัน

บทที่

๗

วัตถุ ปรมัตถ์ อาการ

ในผู้ฟังมีผู้พูด ฟังแล้วนำไปปฏิบัติ ทำตามคำสอนพระพุทธเจ้า
ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สูงสุดของชีวิต
วิธีทำ วิธีละความชั่ว วิธีทำความดี
วิธีที่ทำให้จิตบริสุทธิ์ก็คือการเจริญสติ
ไม่ต้องไปไล่ความชั่วหนีไปไหน
ไม่ต้องไปหาความดีอยู่ที่ไหน
ถ้าตัวเรามีสติ รู้สึกตัว สร้างขึ้นมา

สติต้องทำเอง
สร้างเอง

สติมันจะมีได้ก็ต้องสร้างต้องประกอบ ไม่ใช่อ้อนวอนขอร้องไปซื้อไปหาแห่งหนตำบลใด อยู่กับการกระทำของเรา อยู่ในกายอยู่ในใจ ปลูกขึ้นมาสร้างขึ้นมาประกอบขึ้นมาให้มันมี ถ้ามีแล้วมันก็ละความชั่ว ทำความดี จิตมันก็บริสุทธิ์ไปเอง นี่คือหลักของความจริง ความจริงมันอยู่ตรงนี้ การละความชั่ว การทำความดี การทำจิตให้บริสุทธิ์ ถ้าทำถูกมันก็ง่าย ความดีก็เกิดขึ้นมาเป็นพวงๆ ความชั่วก็หมดไปเป็นพวงๆ เหมือนกัน มันมีสิ่งที่ถูกมันมีสิ่งที่ผิด มันมีสูตร มันมีสูตรสำเร็จ สูตรชีวิตเหมือนกับการได้เรียนได้รู้อะไรมา มีหลักสูตร สูตรคณิตศาสตร์ สูตรยาสมุนไพร สูตรอะไรต่างๆ เมื่อรวมกันเข้ามันเป็นต้นไม้ มันเป็นพืช พอเอาเข้ามากินมาสัมผัสกับกายกับธาตุ มันก็กลายเป็นประโยชน์ กลายเป็นหยูกเป็นยารักษาโรคภัยไข้เจ็บหาย มันเป็นของจริงอยู่เช่นนั้น

สูตรของการบรรลุธรรมนี้ก็เหมือนกัน มีแล้ว มีพร้อมแล้ว พระพุทธองค์ศาสดาของเราเป็นผู้ที่ค้นพบในกายอันกว้างศอกยาววาหนาคืบนี้ มีสัญญา มีจิต มีใจ มีอะไรทุกอย่าง ที่มันจะเป็นตำราที่ทำให้เราได้เรียนได้รู้ โดยเฉพาะ**สูตรอริยสัจ ๔ เป็นสูตรที่คลุมในการศึกษาทั้งหมดของโลก**ก็ว่าได้มา เอาหลักของสติปัฏฐานเป็นหลักของการพัฒนา เป็นหลักของการวิวัฒน์พัฒนา ทำอะไรก็สำเร็จ มันมีเหตุ มันมีปัจจัย จะทำอะไร จะแก้อะไร ต้องแก้ที่เหตุ ต้องแก้ที่ปัจจัยประกอบที่เหตุ จึงเป็นหลักที่เป็นสัจธรรม สัจธรรมมีอยู่ ๔ อย่าง คือหลักอริยสัจ ๔ เอาไปประกอบกับสิ่งไหนก็ได้ ที่เป็นตามภาวะของสิ่งนั้นๆ เช่น มันร้อน เราก็ต้องดูเหตุที่มันร้อน มันก็ต้องมีเหตุ มันหนาวก็ต้องมีเหตุ มันหิวก็ต้องมีเหตุ มันสุขมันทุกข์มันก็ต้องมีเหตุ มันไม่สุขไม่ทุกข์มันก็ต้องมีเหตุ มันไม่ร้อนไม่หนาวมันก็ต้องมีเหตุ เหตุอริยสัจ ๔ เอาไปแก้ตั้งแต่รากหญ้าถึงดอกถึงผล ถึงมรรคผล นิพพาน เราจึงได้สูตรอันเยี่ยมยอดเป็นมรดกของชีวิตเรา

รู้กายเคลื่อนไหว
รู้ใจคิดนึก

การที่จะศึกษาสูตรอันนี้ เราก็จะต้องปรารภขึ้นมาเอง เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ ดูกาย ดูใจของเรา กายมันจะบอก ใจมันจะบอกว่ามีอะไร ผิดมีอะไรถูก มันเป็นเท็จเป็นจริงอย่างไร อยู่กับกายอยู่กับใจทั้งสิ้น ไม่ต้องไปท่องไปเที่ยวไปหาที่ไหน ว่าแต่เรามีสติเข้าไปดู หาวิธีที่จะดู หาวิธีที่จะเห็น หาวิธีที่จะรู้ รู้เห็น พบเห็น **การศึกษาของจริงต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่คิดเห็น เป็นสิ่งที่พบเห็น รู้เห็น ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งพบทั้งเห็นด้วยตนเอง ไม่มีคำถาม** เช่นเรามีความรู้สึกตัวอยู่กับกาย มีความรู้สึกตัวอยู่กับจิตกับใจ ไม่มีคำถามหรอก เป็นของจริงเข้าไปเลย รู้สึกตัวเข้าไป ถ้ารู้สึกตัวเข้าไปก็เหมือนกับเราเหยียบบนดินเดินไปข้างหน้า มีความมั่นใจที่เราเดินได้ ถ้าเรามีดินที่เราเหยียบก้าวไปได้ทุกก้าว การก้าวแต่ละก้าวก็ผ่านที่เราที่ต้องเดินไป การเดินไป เช่นเราเดินจากศาลาหอไตรไปศาลาหน้า ก้าวแต่ละก้าวที่เราเดินไป เราก็ไม่มีคำถาม เราไปได้ เหตุปัจจัยเราอยู่ที่ก้าวแต่ละก้าวที่เราผ่านไป ก้าวแต่ละก้าวมันก็ผ่านไปไม่ต้องถามใคร เราไปหรือยัง เราก้าวไปหรือยัง เราไปถึงไหนแล้วไม่ต้องไปถาม คำตอบมันก็มีอยู่ในตัวเสร็จ คนผู้เจริญสติ รู้สึกตัว รู้สึกตัวมันก็เป็นอย่างนั้น

การที่รู้สึกตัว **การที่รู้สึกตัว รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจมันคิดมันนึก** ที่มันผ่านมาที่เราไม่เจตนาจะรู้ มันก็เห็นเยอะแยะไปหมดเลย เมื่อเห็นสิ่งไหนก็รู้สึกตัว กลับมารู้ที่ตัวอยู่ที่กาย การรู้อยู่ตั้งไว้ที่เก่าบ่อยๆ ความรู้สึกตัวก็พัฒนาที่เก่านั่นแหละ อาจจะคุ้นจะเคย ไปคุ้นเคยกับกาย คุ้นเคยแล้วไม่พอเห็นแจ้งในกาย สัมผัสกับกายรู้ สัมผัสกับกายหลง สัมผัสกับกายที่มันเป็นสุขเป็นทุกข์ เห็นเป็นรูปธรรม เห็นเป็นนามธรรม เห็นเป็นวัตถุ อาการที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ ขยายผลไป ได้ผลลัพธ์ไป ได้ผลตอบไป มันบอกผิดบอกถูกเกี่ยวกับกาย เมื่อเราเห็นกาย เห็นรูป เห็นนาม รูปมันบอก นามมันบอกเห็นในรูปในนามมันมีศีล มีสมาธิอย่างไร ศีล สมาธิมันเกิดขึ้นมีประโยชน์อะไรเวลาไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นมันมีโทษอย่างไร มันบอก

ผู้ที่ศึกษาจะต้องรู้จะต้องเห็น อาจเห็นเลือนๆ ลางๆ ต่อไปต่อมาเมื่อเห็นแจ้ง สิ่งที่สนับสนุนกันมันมี **สติสัมปชัญญะสนับสนุนให้เกิดศีล ศีลสนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิสนับสนุนให้เกิดปัญญา ปัญญาสนับสนุนให้เกิดศีล ศีลสนับสนุนให้เกิดสมาธิ เกื้อกูลกันไป** ถ้ามีอันหนึ่งก็มีอันหนึ่งต่อไป เป็นวงจรของความถูกต้อง รื้อถอนความผิดพลาด มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น ศีลก็กำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิก็กำจัดกิเลสอย่างกลางๆ ขึ้นไป ปัญญาก็กำจัดกิเลสอย่างละเอียดขึ้นไป เหมือนกับแสงสว่างกำจัดความมืดได้ตามรัศมีของแสงสว่าง

การเจริญสติมันก็พัฒนาไปอย่างนั้น พัฒนาในกายในใจเราล่วงพ้นไปข้ามพ้นไป เลื่อนฐานะไป มันบอก งานมันบอก เหมือนเราสร้างบ้านสร้างเรือนเหมือนเรารื้อบ้านรื้อเรือน เราจะปลูกบ้านปลูกเรือน งานมันบอกไปตามลำดับจนสร้างบ้านเรือนได้สำเร็จ เราจะรื้อบ้านรื้อเรือนงานมันบอก มันรื้อบ้านรื้อเรือนออกมาเป็นกองๆ หายไปหมดเลยบ้านเรือน แล้วจะตกแต่งยังไงให้ดีกว่าเก่า **รูปมันก็ดีกว่าเก่านะ พ้นภัยพ้นพิษ ถ้าเข้าไปเกี่ยวข้องเข้าไปพัฒนา นามมันก็ดีกว่าเก่า เราเข้าไปพัฒนา** พ้นโทษพ้นภัย จนไม่มีภัย **การปฏิบัติคือมาช่วยตัวเองให้พ้นภัย** ความรู้สึกตัวนี้เราจึงสร้างกัน ต้องประกอบกัน เป็นหมู่เป็นมิตร เห็นผิดมันก็สอน เห็นถูกมันก็สอนแล้วมันก็มีอยู่ มีอยู่ในรูปในนามแต่ก่อนมันผิดเราก็ไม่เห็น หรือเห็นแต่ยังเกี่ยวข้องกับความผิดไม่ถูก เหมือน

ไม่มีผู้ดูแล เหมือนลูกน้อยไม่มีผู้ดูแล ลูกกวางลูกสัตว์ตัวเล็กๆ ไม่มีผู้ดูแล เมื่อไม่มีสิ่งดูแลมันก็ไม่ปลอดภัย หรือปลอดภัยก็เกือบจะไปไม่รอด

ชีวิตเราสิ่งที่เรารอดมาได้เพราะมีธรรม มีความถูกต้องที่ช่วยเราอยู่ แต่เราไม่สนับสนุนให้เกิดความถูกต้อง เกิดความเป็นธรรม ไม่ค่อยจะให้ความเป็นธรรมในธรรม แต่ว่าความเป็นธรรมยังช่วยเราอยู่ จนอยู่รอดมาถึงวันนี้ ถ้าเราให้ความเป็นธรรมให้มากๆ กับชีวิตของเรามันก็เจริญไปไวที่สุด ถึงจุดหมายปลายทาง เช่น ไม่ใช่จะว่าหลงแล้วหลงอีก ไม่ใช่จะว่าทุกข์แล้วทุกข์อีก ไม่ใช่จะว่าโกรธแล้วโกรธอีก มันย่ำตีอกอยู่ที่เก่า ถ้าเราให้ความเป็นธรรมต่อธรรม มันจะไปพ้นจากปัญหาต่างๆ เรื่อยๆ ไป จนจบจนสิ้นนั่นแหละ

การศึกษามันก็เป็นอย่างนั้น เลื่อนชั้น เลื่อนฐานะทางจิตวิญญาณไป นี่คือการปฏิบัติ การวิวัฒน์พัฒนา มันมีสูตร แต่ละสูตรก็ช่วยกันไปสนับสนุนกันไป เอามาเป็นกำลัง เหมือนต้นไม้เอาปุ๋ยเอาคูถมาเป็นการสร้าง สร้างต้น สร้างกิ่งก้านสาขา เกิดดอกออกผล อาศัยบนพื้นดิน อาศัยบนน้ำ อะไรหลายๆ อย่างที่เอามาเป็นประโยชน์ **คนผู้มีการศึกษาความหลงนั่นแหละจะเป็นประโยชน์ ความทุกข์นั่นแหละจะเป็นประโยชน์**

เปลี่ยนร้าย
ให้กลายเป็นดี

แต่ถ้าไม่มีการศึกษาความทุกข์จะเป็นโทษ ความหลงจะเป็นโทษ หรือบางโอกาสถ้ามันมี มันมีสิ่งที่เราจะต้องพลัดพรากจากกัน มันลึกซึ้งมาก แทนที่จะอาลัยอาวรณ์ **การพลัดพรากจากของรักของชอบใจ สำหรับผู้มีธรรมแล้วมันลึกซึ้งมาก** ลึกซึ้งมาก เห็นของจริงที่ต่อหน้าต่อตา **เห็นแม่ตาย ใจขาดต่อหน้าต่อตา มันลึกซึ้งมาก แทนที่เราจะเสียอกเสียใจ แทนที่เราจะร้องห่มร้องไห้อาลัยอาวรณ์ แม้ว่าน้ำตามันร่วง แต่ว่ามันลึกซึ้ง ลึกซึ้งในความจริงของชีวิต มันไม่ใช่จะไปเศร้าโศก เสียอกเสียใจจนหมดเนื้อหมดตัว** มันเป็นเช่นนั้น นั่นมันลึกซึ้ง เห็นความทุกข์ก็ลึกซึ้ง ลึกซึ้ง พูดอย่างนี้สิ เห็นความหลงก็ลึกซึ้ง ลึกซึ้งที่จะไปเกี่ยวข้องกับความทุกข์ความหลงอย่างงดงาม

เหมือนกับหนามทิ่มเราลงไป เราลึกซึ้งที่จะบ่งหนามออก**ด้วยความพากเพียร เอาหนามออกให้ได้ แม้นมันจะเจ็บก็ต้องเอาออกให้ได้ ความเจ็บเพื่อจะให้ไม่เจ็บ ความทุกข์เพื่อจะให้ไม่ทุกข์** ความหลงเพื่อจะให้ไม่หลง ความโกรธเพื่อจะให้ไม่โกรธ เรียกว่า "**เย ธัมฺมา เหตุปปะภะวา**" แก้..ขยันแก้ เป็นงานของพระอริยเจ้า ขยันแก้ ขยันเปลี่ยนความร้ายเป็นความดี เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นไม่ทุกข์ เปลี่ยนหลงให้เป็นไม่หลง ให้ปฏิบัติอย่างนี้กัน ให้ขยันตรงนี้เป็นหน้าที่ อย่าละ อย่าทิ้งหน้าที่ตรงนี้ มันหลงเปลี่ยนไม่หลง นี่หน้าที่ของเรา มันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ มันโกรธเปลี่ยนไม่โกรธ นี่เป็นหน้าที่ของเรา มาทำอย่างนี้ นี่งานของพระอริยเจ้า พระอริยเจ้าทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ มีชีวิตอย่างนี้ ให้มันมีจนเป็นกิจวัตร เจริญสติเป็นกิจวัตร มีสติเป็นวัตร

วัตร คือ **ทำบ่อยๆ** เมื่อเรากวาดบ้านกวาดเรือนบ่อยๆ ทำความสะอาดบ่อยๆ อันนี้การปฏิบัติก็เหมือนกัน เราจึงไม่มีกาลไม่มีเวลา เพราะว่ากายเรามีใจเรามี ต้องปฏิบัติต่อกายต่อใจ พอเราเสร็จการเสร็จงาน เสร็จหน้าที่ รู้รอบ เรียกว่า**รู้รอบรอบรู้ในกองสังขารเป็นปัญญา**ที่รู้รอบ หมดจด หมดแล้ว ก็มีงานที่ต้องทำอีกเยอะแยะ ไม่หมด

ประโยชน์ตน
ประโยชน์ท่าน

อย่างที่พูดว่า **การละความชั่ว การทำความดี การทำจิตให้บริสุทธิ์** สำหรับส่วนตัวก็ไปช่วยให้คนอื่นเขาละความชั่ว ให้เขาทำความดี ให้เขาทำจิตให้บริสุทธิ์ การไม่เบียดเบียนตนแล้ว การไม่เบียดเบียนคนอื่นแล้ว ก็ไปช่วยคนอื่นให้เขาไม่เบียดเบียนเขา ให้เขาไม่เบียดเบียนคนอื่นอีก ต่อไปเรื่อยๆ ไป

นอกจากนี้ก็มีอีกหลายอย่างที่เราจะต้องช่วยเหลือ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ ก็ต้องช่วยเหลือกันแล้วทุกวันนี้ ไม่มีใครช่วยเหลือดิน ไม่มีใครช่วยเหลือน้ำ ไม่มีใครช่วยเหลืออากาศ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ ในดินมีป่าไม้ ในน้ำมีอากาศ ซึ่งเราก็ขาดไม่ได้ เราเหยียบดินทุกวัน **ดินนี้เป็นของศักดิ์สิทธิ์สำหรับชีวิตเรา** จำเป็นสำหรับชีวิตเรา เราไม่ไปเดินอยู่บนก้อนเมฆ อากาศที่ไหน สัมผัสกับดินกับน้ำ กับป่า อากาศเราก็ต้องช่วยกันอีก มันกำลังจะไปจากเรา ดินก็จะหนีจากเราไป ต้นไม้ก็จะหนีจากเราไป อากาศก็จะหนีจากเราไป น้ำก็จะหนีจากเราไป หลายอย่างที่เราจะต้องช่วย

ที่นี่คณะสงฆ์วัดป่าสุคะโต วัดป่ามหาวัน วัดภูเขาทอง เป็นปีที่ ๕ ที่จะต้องช่วยน้ำ ช่วยดิน ช่วยป่าไม้ ช่วยอากาศ โดยการเดินธรรมยาตราไปบอกกล่าวป่าวร้องแก่ชุมชนหมู่บ้านในรัศมีของลุ่มน้ำลำปะทาว มีเยอะแยะ

การงานของเรา มันไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยทุกวันนี้มันไม่เหมือนสมัยก่อน เราได้รับโทษรับภัยเพราะดิน เพราะน้ำ เพราะอากาศ เพราะป่าไม้ที่มันหมดไป เดี๋ยวนี้มันก็มีอันตรายเกิดขึ้นหลายๆ อย่าง โรคไข้สัตว์ปีก โรคไข้หวัดนก ต่อไปๆ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ นกก็จะไม่มี เป็ดไก่ก็จะไม่มี โรคที่เกิดกับคนแล้วไม่พอ โรคที่เกิดกับสัตว์ที่ขยายผลมาเป็นผลกระทบต่อพวกเราหลายอย่าง ที่เกิดขึ้นที่เราไม่เคยคิดแล้วก็มีผลกระทบต่อเราทั้งสิ้น คณะสงฆ์วัดป่าสุคะโต จึงจะเดินธรรมยาตราตั้งแต่วันที่ ๙ จนถึงวันที่ ๑๗ ภายใน ๘ วัน ประมาณเกือบร้อยกิโล **อันนี้ก็เป็นงานของพวกเรา เราช่วยตัวเราเอง เราก็ต้องช่วยคนอื่นไปพร้อมๆ สิ่งอื่นไปพร้อมๆ กัน ยังมีสิ่งอื่นวัตถุอื่นที่รอให้เราช่วยอยู่หลายอย่างนะ** จึงเป็นการที่รีบด่วน เราจะต้องเฉยไม่ได้ ประมาทไม่ได้ ไม่ใช่ส่วนตัว มีทั้งส่วนตัว มีทั้งส่วนรวมบ้าง ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น สิ่งอื่นวัตถุอื่นที่เราจะต้องทำ

พระพุทธเจ้าถามหาผู้ที่ทำประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่น สำหรับผู้ใดที่ทำแต่ประโยชน์ส่วนตัวไม่ทำประโยชน์อื่น พระพุทธเจ้าไม่ถามหา ผู้ใดทำประโยชน์แต่คนอื่น ประโยชน์ส่วนตนไม่ทำพระพุทธเจ้าก็ไม่ถามหา พระพุทธองค์ถามหาแต่ผู้ทำประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่น เช่น พระพุทธองค์ที่ได้ตรัสรู้ได้ทรงทำประโยชน์แก่คนอื่นสิ่งอื่นจนมาถึงพวกเรา จนมั่นคงในหมู่มนุษย์ในศาสนา ในศีลในธรรม เราจึงต้องช่วยกันให้พ้นภัย ให้มีน้ำใจ ไม่มีพิษมีภัย ถ้าเราไม่มีน้ำใจยังมีพิษมีภัยอยู่ ก็เป็นพิษเป็นภัยเป็นโทษ คนไม่เหมือนสัตว์อื่น **คนเรานะถ้าไม่มีศีลมีธรรมนะ อู้ย..มันอันตราย** อันนี้ประเทศไทยเราก็มีปัญหาไม่รู้จะทำอย่างไร เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ ภาคใต้ก็ตายกันเป็นเท่าไหร่แล้วก็ไม่รู้ ก็คนทำกับคนเอง จึงมีศาสนา จึงมีวัตรมีปฏิบัติ ศาสนาก็สอนโดยตรงๆ ชัดเจน ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ ไม่เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ วิธีที่จะทำสิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ อย่างที่เราพากันทำอยู่ขณะนี้ ไม่มีสิ่งไหนที่จะมาแก้มาเติม มาเพิ่มอะไรอีก

การปฏิบัติธรรม สำเร็จ เป็นสูตรสำเร็จมาแล้ว ทนต่อการพิสูจน์ คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็น**สวากขาตธรรม** คนพิสูจน์มาตั้ง ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ปีมาแล้ว ไม่น่าที่จะรั้งๆ รอๆ พวกเรา ไม่ใช่จะรั้งๆ รอๆ เสียเวลาไปกับอย่างอื่น

ถ้าเราทำถูกต้องจริงๆ น่ะ มันก็เป็นกอบเป็นกำไม่นาน ไม่นานจริงๆ ว่าแต่ **เราทำให้มันจริง มีความจริงต่อความจริง ไม่จริงต่อความไม่จริง ให้ซื่อๆ ตรงๆ ตรงนี้** จริงคือความรู้สึกตัวคือสร้างไป ความหลงมันไม่จริง ก็เอากับมันที่มันเป็นของจริง ให้มันจริง **ให้โอกาสความจริงสักวันสองวัน ไม่ให้โอกาสกับความไม่จริงสักวันสองวัน มันจะเกิดอะไรขึ้น** ความรู้สึกตัวมันเป็นของจริงให้โอกาสของจริง ความหลงมันไม่เป็นของจริงอย่าให้โอกาสมัน มีสิทธิเรื่องนี้โดยตรง **นี้แหละสิทธิ ไม่ใช่สิทธิไปเรียกร้องอันอื่น ไปเรียกร้องอันโน้นอันนี้อันนั้น มันเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก สิทธิของเรา มันหลงมีสิทธิที่จะไม่หลง** สิทธิของเรา **มันทุกข์มีสิทธิที่จะไม่ทุกข์สิทธิของเรา มันโกรธมีสิทธิที่จะไม่โกรธ** ใช้สิทธิตรงนี้ มันก็จะแก้ไปทั้งหมดเลย มีความเป็นธรรมเกิดขึ้นในชีวิตทุกคน

อันนี้อยู่ที่เหตุ อริยสัจ ๔ อยู่ตรงนี้ ถ้าทุกคนมาเริ่มจากตรงนี้ คนในโลกไม่ว่าจะกี่ล้านคน แล้วมันจะยากอะไรมันก็พริบตาเดียว หลักอริยสัจ ๔ อยู่ในกำมือ ๔ ข้อเท่านั้น ปฏิบัติตรงนี้นะ จะเกิดความสงบร่มเย็นทันทีตามกำลังจนถึงมรรคถึงผล ราบเรียบเหมือนหน้ากลอง **เกิดศาสนาพระศรีอารยเมตไตรยขึ้นทันที** ไม่ต้องไปสร้างกองทัพศัสตราวุธยุทโธปกรณ์อะไร ให้หลักของจริงให้ความจริงกับชีวิตของเรา ให้ใช้สิทธิหน้าที่ของเรา เรามีสิทธิที่จะไม่หลงก็สร้างความรู้เรื่อยไป ไม่มีใครที่จะมาตั้งม็อบกับเรา การที่จะไปทำเหมือนอื่นมันมีหลายอย่าง แก้โน่นแก้นี่จะไปเอาที่เหตุที่ปัจจัยอื่นทำไม่ได้ เช่น คนทั้งโลกก็จะไม่รักเรา เราจะไปเกณฑ์ให้คนทั้งหลายมารักเราเป็นไปไม่ได้ เขาเรียกว่า **อจินไตย** ห้ามคิดแต่ว่าเราก็หลงคิดอยู่ สิ่งที่เราทำได้คือ เราจะต้องรักคนทั้งโลกทำได้ทันที ทันทีเลยทีเดียว

อย่างอาจารย์ไพศาลเทศน์เมื่อวานนี้ แผ่เมตตาไม่มีขอบเขต ไม่มีคนไหนคนรักคนชัง คนใกล้ชิดสนิทสนม ไม่มี เพียบไปเลย ไม่มีที่รักไม่มีที่ชังเป็นอัปปมัญญา แผ่ไปเลยทันที ทำในใจทันที ล้างบาปในใจทันที เหมือนกับวันออกพรรษาที่เราปวารณา ลบอกุศล ใครเคียดแค้นชิงชังกัน ไม่พออกพอใจกัน ลบทันที แผ่เมตตาให้ทันที สละบาป คืนดีกัน

จงมั่นใจ
ในการปฏิบัติ

ทำใจของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ทันที การปฏิบัติธรรมเป็นเช่นนี้ เป็นปัจจัตตังทันที อย่าเหลือหลออะไร ทิ่มตัวลงไปให้มากๆ บางทีโลภแม้แต่ความคิด ก็คิดก่อนเถอะแล้วค่อยมาปฏิบัติใหม่ บางทีมันเกิดความรัก เอ้า... ไปกับความรักสักหน่อยเดี๋ยวค่อยมาสร้างจังหวะใหม่ บางทีมันเกิดความโกรธ เอ้า..โกรธสักหน่อยก่อน ว่ากันสักหน่อยก่อนเดี๋ยวค่อยมาปฏิบัติ ยังอาลัยอยู่เรียกว่าไม่เป็นพระมาลัย ยังอาลัย ในสุขในทุกข์ ไม่ไป ยังถอยหน้าถอยหลัง ลองเป็นพระมาลัยดูสิ อย่าไปอาลัยในอะไร ทุ่มลงไป ทิ่มตัวลงไป

เหมือนกับเราทำงาน ทำงานอย่าไปใช้สองนิ้วจับด้ามจอบด้ามเสียม ทุ่มลงไป ยืนลงไป ฟันลงไป ถ้าไปทำจ็อกๆ แจ็กๆ เดี๋ยวสุขภาพก็ไม่ดี ยืนไม่ดี ไปฟันจอบเสียสุขภาพ ยืนไม่มั่นไปฟันขวานเสียสุขภาพ ยามที่จับที่ฟันที่จะใช้แรงต้องมีจังหวะ ต้องยืนให้ดี ต้องจับให้มั่น เหมือนเราจะไปถอนหญ้าคา หญ้าแฝก ไปจับไม่มั่นมันก็บาดมือเรา การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ทิ่มตัวลงไป คล้ายๆ กับว่า ลำดับนี่ๆ ๆ ยกมือ รู้ รู้ รู้ เขาเรียกว่า **"วะสี"** วะสีคือเน้น เพื่อจะให้มันชัดเจน เหมือนเขาเขียนหนังสือที่เขาเน้น เน้นว่าบทไหนข้อความใด เขาทำตัวให้หนาๆ ให้สีทึบๆ **เหมือนเรายกมือสร้างจังหวะ ถ้าทำเบาๆ ผิวๆ เผินๆ ไม่รู้ นี่รู้สึกตัวๆ ๆ เรียกว่า วะสี คือเน้นสักหน่อย เน้นเข้าไป**

แต่ว่าอย่าเน้นไปเตลิด มันจะกลายเป็นสมาธิมันจะกลายเป็นความสงบ เน้นเป็นบางครั้งเหมือนเราฟันจอบ ทิ่มเป็นบางครั้ง ไม่ใช่ทิ่มตะพึดตะพือ ฟันจึ๊กลงไปวางแล้วค่อยยกจอบ ฟันจึ๊ก ลงไปวางแล้วแรงจะเหลือ ถ้าเราปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน การเน้นลงไปแต่ละครั้งจะมีแรงไปอีกไกล จะมีแรงส่งไปอีกไกล ถ้าไม่รู้จักเน้นจะไม่ได้แรงทำเบาๆ จะไม่ได้แรง **การปฏิบัติธรรมมีจังหวะที่จะต้องใช้วะสี เน้นลงไป เน้นลงไปจนมั่นใจ รู้ลงไป รู้ลงไป รู้ลงไป โอ..มันสนุกดีนะ**

เวลาใดที่ยกมือสร้างจังหวะ ใจลอย ตาเหม่อ ง่วง ซึม ไม่ใช่นั่นไม่ใช่ เวลาใดสร้างสติให้มันชัดเจนเหมือนกับเขียนภาพได้มั่นใจ คนเขียนภาพมั่นใจ ตกแต่ง ใส่ใจ บรรจงจับพู่กัน วาดภาพหนักเบา ได้รูปได้ภาพสดสวยงดงาม ทำแล้วติดเลย เหมือนหลวงพ่อไปซ่อมรถ ไปซ่อมเสาอากาศวิทยุ เขาเจาะรู โอ้ย..ผมจะทำได้หรือเปล่า ผมจะทำได้หรือเปล่า? ทำไมเขาเจาะรูใหญ่เหลือเกิน ก็ทำไป พอทำไปๆ มั่นใจทำโน่นทำนี่ เขาก็ร้องเพลงไป เขาผิวปากไป ทำผิดบ้างทำถูกบ้าง พอทำได้ปั๊บ นี่..ได้แล้ว มีบ้างไหม มีบ้างไหมที่ทำแล้ว นี่.. ต้องเป็นอย่างนี้สิปฏิบัติธรรม นี่ๆ รู้สึกตัวอย่างนี้นะ

เป็นพระที่ใจ

นี่จะมีพระที่จะสึกวันนี้นะ ก็ไม่เป็นไร ไม้จันทน์นะ เมื่อจะแห้งก็ไม่ทิ้งกลิ่น ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ทิ้งกลิ่นชื่อว่าไม้จันทน์ ผู้ที่อบรมดีแล้ว เป็นเทพลัทธิใดๆ ไม่เกี่ยว ไปอยู่กับบ้านกับช่องก็หอม หัสดินทร์ ผู้ฝึกมาดีแล้ว นักรบดีแล้วแม้จะเข้าสงครามก็ไม่ทิ้งลีลา เป็นลีลาอยู่เสมอ มันทุกข์ไม่ทุกข์ มันหลงไม่หลงอยู่เสมอ บัณฑิตผู้ฝึกฝนตนเอง เมื่อประสบทุกข์ก็ไม่ทิ้งศีล ทิ้งธรรม สำหรับผู้ฝึกฝนตนเองเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นวันนี้พวกเราก็จะปฏิบัติธรรมต่อไปไม่มีคำว่าสึก ไม่มีคำว่าไม่สึก เพราะว่าธรรมะหรือความเป็นพระมีอยู่ในจิตใจเป็นพระ ยิ่งเป็นฆราวาสญาติโยมยิ่งมีใจเป็นพระ ให้ระมัดระวัง **ใจร้ายเป็นผี ใจดีเป็นพระ** ตลอดเวลา

เอาล่ะ..ก็สมควรแก่เวลาสำหรับวันนี้ พวกเราก็กราบพระพร้อมกัน

บทที่

๗

เห็นธรรม
เห็นพระพุทธเจ้า

เอ้า..ฟังธรรมกัน หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง ไม่ได้อยู่วัดหลายวัน
อยากจะรับผิดชอบเรื่องการสอนธรรมะ เพราะรู้สึกว่ามั่นใจ
รับผิดชอบในด้านปฏิบัติธรรม...
ยังมั่นใจว่าทุกคนจะต้องพบเห็นกับธรรมะ
ที่มีอยู่ในตัวเรา สามารถทำได้มีได้

สติพาใจให้
บรรลุธรรม

เริ่มต้นก็ เราเจริญสติ ความรู้สึก ความระลึกได้ ความรู้สึก ความระลึกได้ นี่ก็มีกันได้ทุกคน เพราะว่ามันเกิดอยู่ที่กายที่ใจเรา เราก็เอากายเอาใจเรานี้ไปต่อเอา เอาสติมาต่อเข้ากับกาย เอาสติมาต่อกับจิตใจ เอากายไปต่อกับสติ เอาใจไปต่อกับสติ พอดีกันเลย อย่าไปต่อเอาความหลง บางทีมันอาจจะชินกับความหลง พอเราจะสร้างความรู้สึกตัวอยู่ที่กาย มันก็พลัดไปสู่ความหลง แล้วเราก็เปลี่ยนมาเป็นความรู้ได้ยิ่งดี เวลามันหลงเราได้รู้สึกตัวยิ่งดี มันสมจิตสมใจสมปรารถนา ความหลงกับความรู้ เวลาใดมันหลงนี่รู้สึกตัวน่ะมันชัดเจนกว่า เอาไปเอามา**เห็นความหลงนั่นล่ะทำให้เกิดความรู้ ทำให้เกิดบรรลุธรรมได้ เวลาใดที่มันทุกข์ รู้สึกตัวขึ้นมา พอดีกันเลย อาจจะได้บรรลุธรรมตรงนั้นด้วย** อย่าไปคิดว่าบรรลุธรรมคือต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้

บรรลุธรรม คือ เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ แม้ว่าเราจะมีมาตรฐานมั่นคงแค่ไหนเพียงไร แต่ว่าเราจะเก่งตอนที่เราเปลี่ยน ถ้าไม่รู้จักเปลี่ยนหลงเป็นรู้ เปลี่ยนทุกข์เป็นรู้ เปลี่ยนอะไรทุกอย่างมาเป็นรู้ ก็เป็นไปได้ยากที่จะเห็นธรรม การเห็นธรรมก็เห็นลักษณะแบบนี้ ไม่ใช่ไปเห็นสี เห็นแสง เห็นรูป อันนั้นไม่ใช่เห็นธรรม ถ้าเห็นแบบนี้พระพุทธเจ้า ว่า **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นพระพุทธเจ้าผู้นั้นเห็นธรรม"** พอเห็นความรู้สึก พอเปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวได้ มันก็ได้ทาง สามารถที่ผ่านไปได้หลายอย่าง ถ้าตั้งต้นจากตรงนี้ ถ้าตั้งต้นจากความรู้สึกตัวแล้ว มีทางเป็นไปได้ เมื่อเราพบทางมันก็ต้องไปได้ ทางมันก็ไม่ต้องตัน ถ้ามันตันก็ไปไม่ได้ ความรู้สึกตัวเหมือนเปิดทาง เปิดของที่คว่ำให้หงายขึ้น เปิดของที่ปิดให้เปิดออก ความรู้สึกตัวมักจะเป็นอย่างนั้น สัมผัสดูแล้วนะ ก็เป็นคนละเรื่องกับความหลง กับความทุกข์ กับความโกรธ กับทุกอย่างที่มันไม่ใช่ความรู้ ตรงกันข้ามกับทุกอย่าง อันที่มันไม่ใช่ความรู้สึกตัว แต่ถ้า**ความรู้สึกตัวนั่นก็เป็นตัวเฉลยได้ทุกอย่าง**

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจเรา มันก็เป็นปัญญา ปัญหาก็เป็นปัญญา มันเปลี่ยน ว่าแต่เราสร้างตัวรู้ให้เป็น ก่อนที่มันจะมีความรู้เป็นตัวเฉลย เราต้องมีความรู้ก่อน ไม่ใช่ไปคิดเอา เหมือนกับเรามีเงิน ก่อนจะได้ใช้เงิน เราก็ต้องหา เงินมีอยู่ในกระเป๋าเราก็ได้ใช้เงินกับคนที่ได้ใช้เงิน ไม่มีเงินก็ใช้ไม่ได้ อยากได้อะไรก็เป็นไปไม่ได้ หิวข้าวก็ต้องหิว คนที่มีเงินในกระเป๋าเวลาหิวข้าวก็ไม่ต้องกลัวเลย เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ กลัวแต่ว่ามันไม่หิว ถ้ามันหิวก็มีโอกาสดีนาทีทอง เหมือนพ่อแม่ได้ยินลูกบอกว่าหิวข้าว หิวข้าว โอ๊ย..ชื่นใจ พ่อแม่เลี้ยงลูกอ่อนรีบปรุงอาหารให้ลูกกิน

ตัวรู้
สร้างตัวรู้

ความรู้สึกนี้ตัวเหมือนอย่างนั้นแหละ พอได้รู้สึกตัวแล้วมันก็มักเกิดความชอบ เกิดสัมมาทิฏฐิ ได้หลายอย่างตามกำลังของสติ ว่าแต่เราสร้างตัวนี้ให้มีเป็นหลัก เป็นหลักเป็นเครื่องมือก่อน ไม่ต้องไปใช้สมอง เหตุผล สร้างตัวรู้ สร้างตัวรู้เรื่อยไป เอาไปเอามา ก็ไม่ได้สร้างตัวรู้หรอก ในตัวรู้มันก็สร้างตัวรู้ไปเอง มันไม่เหมือนวัสดุอุปกรณ์ ในตัวรู้มันก็สร้างตัวรู้ เพราะมันอยู่ด้วยกัน **ตัวรู้กับตัวหลงมันอยู่ด้วยกัน แต่ว่าเราหัดเสียก่อน หัดให้มันง่ายที่จะรู้ แต่ก่อนมันง่ายที่จะหลง** อะไรๆ ก็หลงมาก่อน ทันทีออกหน้าออกตาความหลงนี่ มันเคยไหลไปทางนั้น

บัดนี้เรามาหัดสร้าง หัดลำดับลำนำให้มีความรู้ เมื่อเกิดอะไรขึ้นความรู้มาก่อน ความหลงมาไม่ทันความรู้ ความรู้มาถึงก่อน เรียกว่า **"สติสัมปชัญญะ"** อาจารย์พุทธทาสท่านว่า ถ้าเรียกว่า **สติ** ยังไม่ชัดหรอก เรียกว่า **มาก่อน มาก่อน** สิ่งที่มาก่อนอยู่กับกายกับใจของเรา ต้องเป็นสติมาก่อน มันจึงจะทันกาล มันจึงจะปลอดภัย เหมือนพ่อแม่เลี้ยงลูก พ่อแม่ต้องมาก่อน เวลาลูกเกิดพลัดตกบ้านตกเรือน มีภัยอันตรายพ่อแม่ต้องมาถึงก่อน พ่อแม่ถึงลูกก่อนก็ปลอดภัย จึงจะเรียกว่าพ่อแม่ จึงจะเรียกว่าผู้เลี้ยงดูมีอุปการคุณ ความรู้สึกตัวนี้พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนอุปการคุณ เทียบเท่ากับพ่อแม่ของเด็กน้อยของลูกอ่อนของละอ่อนให้เราหัด เอาไปเอามามันก็หัดตัวของมันเอง

เหมือนคนรักษาศีลทีแรก ต่อไปๆ ศีลมันจะรักษาเรา เราสร้างสมาธิ ต่อไปสมาธิมันจะสร้างเรา เรามีปัญญา ปัญญามันจะช่วยเรา ทำใหม่ๆ ก็ต้องหามาประกอบ บางทีความหลงมันมา เอ้า..ดึงความรู้สึกตัวมาใช้ บางทีก็ต้องเอานิมิตช่วยให้เกิดความรู้สึกตัว เช่น มันหลงไป มันง่วง ก็เอานิมิต ตบมือ ยกมือ ลำดับ รู้สึก รู้สึก เรียกว่า "วะสี" รู้สึก รู้สึก รู้สึกช่วย ทำใหม่ๆ เหมือนกับหัดขีดหัดเขียน หัดขีดหัดเขียนนี้เน้น ทำเบาๆ ไม่เป็น เน้นดินสอ เน้นชอล์ก แต่ก่อนเขียนกระดานหินเอาหินมาทำกระดาน เอาไม้มาทำกระดาน แล้วเอาหินมาเขียนเน้นจนหินบาดเป็นร่อง มาเขียนใหม่ๆ ต่อไปเขียนเป็นแล้วเบาๆ ก็ได้ ชอล์กแท่งหนึ่งดินสอแท่งหนึ่ง ขีดไปจนหมดไปเลย แหลมเอาแหลมเอา ต่อไปๆ มันไม่ต้องมีกระดานเลยก็ได้ เพราะมันเป็นแล้ว เขียนในอากาศก็ได้

อย่างการสอนเรื่องให้เด็กมีไอเดีย มีเซาวน์ดี ก็ให้เขาเขียนอากาศ เขียนแบบไหน เขียนเลข ๘ เขียนกลับไปกลับมา ให้มันทันตรงนี้ๆ เขียนกลับไปกลับมาๆ ฝึกสมองของเด็ก ถ้าเขาเขียนภาษากระดาษเป็นแล้ว เขาเขียนอากาศ ถ้าเขียนอากาศเป็น กลับไปทางหนึ่งแล้วก็กลับมาทางหนึ่ง เป็นเวลาสัก ๒-๓ นาที การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน มันเป็น ทำให้มันเป็นนะ ไม่ใช่มันรู้นะ การสอนวิชาอื่นสอนให้รู้ทั้งนั้น แต่ว่า**กรรมฐานสอนให้เป็น ไม่ใช่สอนให้รู้นะ** แต่สอนให้เป็น ทำให้เป็น ระหว่างกายระหว่างใจอยู่กับสติ ทำให้เป็น มันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่ความรู้สึกความระลึกได้ทั้งกายทั้งใจ กายใจก็เป็นความรู้สึกความระลึกได้ ไม่มีอะไร ตรงนั้นแหละมันจะเกิดอะไรขึ้น ก็ตรงนั้นแหละ กรรมมันก็จำแนกไปเอง เราจึงมาฝึกหัด ไม่ต้องใช้สมอง ไม่ต้องใช้เหตุใช้ผลทั้งหลาย สบาย สบายเลย

หลงเพื่อรู้
เมื่อหลงก็รู้

การฝึกกรรมฐานเป็นการฝึกที่ง่ายที่สุดตามวิธีฝึกอันอื่นหลายๆ อย่าง แต่บางทีเราไปตั้งเอาไว้ว่ามันทำยาก ยังไม่ทำก็ยาก ยังไม่ผิดก็ผิด ยังไม่ถูกก็ถูก ยังไม่ได้ก็ได้ ยังไม่ไม่ได้ก็ไม่ได้ ไปเอาผิดเอาถูก ไปเอาได้ ไปเอาไม่ได้ มันจึงยาก **พอมันหลงก็ว่าผิดแล้ว มันไม่ใช่ ความหลงไม่ใช่ผิด มันเป็นความรู้ต่างหาก ถ้าหลงแล้วเรานึกว่าผิดนั่นมันหลงสองต่อ** ถ้าทุกข์แล้วว่าเราทุกข์ มันทุกข์สองต่อ เรียกว่าซูปเปอร์ทุกข์ หรือว่าดับเบิ้ลทุกข์ ถ้ามันหลงบอก.. เราหลงอีกแล้ว เอามือเกาหัว ไม่ชอบความหลง เอ้า..ไปอีกแล้ว ไปไกลแล้ว... ไม่อยากให้มันหลง ทำไมมันจึงหลง เอ้า..ไปอีกแล้ว ไปไกล ถ้ามันหลงก็รู้เท่านั้นเอง

ความหลงมันไม่มีอะไรถ้ารู้สึกตัว **มันหลงเพื่อรู้ เท่านั้นเอง** แล้วความหลงเพื่อรู้ยากไหม มันไม่ยาก มันไม่ยากเหมือนกับเราไล่ยุง มันไม่ยากเหมือนกับปอกกล้วย ถ้ามันหลงเราก็รู้ ก็อยู่ด้วยกัน ถ้ามันทุกข์เราก็รู้ มันก็อยู่ด้วยกัน จึงเป็นธรรมะ ธรรมะทุกคนปฏิบัติอยู่แล้ว ความรู้ก็มีอยู่แล้ว ความรู้สึกตัวมันช่วยเรามาตั้งแต่นานแล้ว ความไม่ทุกข์มันก็ช่วยเรามา ความไม่โกรธมันก็ช่วยเรามา แต่ว่ามันไม่สมบูรณ์ บัดนี้เรามาตั้งทำให้มันสมบูรณ์ขึ้นมา ให้มันเจริญได้มาตรฐานเต็มที่ มาตรฐานของธรรมะ ธรรมะกับอธรรม ธรรมะย่อมชนะอธรรม อย่าไปคิดว่ามันยาก อย่าคิดว่าคนนั้นสอน คนนี้ไม่สอน คนนั้นสอนดี คนนี้สอนไม่ดีเลย ไม่ต้องคิดเลย ไม่ต้องคิดแบบนั้น

ผู้ใดเห็นธรรม
ผู้นั้นเห็นเรา

เอาไปเอามาคือ**ตัวเองสอนตัวเอง** เช่น เรารู้จักหลวงพ่อเทียน เรารู้จักยังไง เรารู้จักหลวงพ่อเทียน เรารู้จักหลวงพ่อเทียนสอนยกมือสร้างจังหวะแบบหลวงพ่อเทียน สร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ แล้วก็มีทำนองเทศน์หลวงพ่อเทียนสอนเป็นอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ รูปลักษณะของหลวงพ่อเทียน เป็นรูปที่น่ารักยังไม่ได้ยินเสียงพูดก็น่ารักแล้ว คนเมืองเลยเมืองลาว ดูหน้าตาไม่มีพิษไม่มีภัยต่อใคร พอเห็นแล้วก็ เอ้อ..เกิดศรัทธา ยังไม่ใช่หลวงพ่อเทียน หลวงพ่อเทียนอายุเท่าไหร่เป็นอย่างนั้น ภูมิลำเนาเป็นคนบ้านนั้นบ้านนี้ เอ้อ..ยังไม่ใช่หลวงพ่อเทียนจริงๆ

ตอนที่เรารู้จักหลวงพ่อเทียน เรามาสร้างความรู้สึกตัว เวลาเราหลงเรารู้สึกตัว โอ้ หลวงพ่อเทียนทำอย่างนี้ รู้หลวงพ่อเทียนในลักษณะแบบนี้ เวลามันเกิดอะไรขึ้นที่ไม่ใช่ความรู้ เรารู้สึกตัวน่ะ นั่น..หลวงพ่อเทียนอยู่ตรงนั้นจึงจะรู้จักหลวงพ่อเทียน ไม่ใช่รูปแบบของการสร้างจังหวะถ้ามันหลงเราก็หลงไป ก็ไม่รู้จักหลวงพ่อเทียน แม้เราจะอยู่กับหลวงพ่อเทียน ก็ไม่ได้อยู่กับหลวงพ่อเทียน ถ้ามันหลงเรารู้สึกตัว รู้สึกตัว โอ๊ย..เราอยู่ที่อื่นคนละจังหวัดคนละประเทศ ก็ถือว่ารู้จักหลวงพ่อเทียน จน**เห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม** ก็รู้จักหลวงพ่อเทียนเข้าไปลึกซึ้งเข้าไป **เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ เห็นรูปโลก เห็นนามโลก เห็นสมมติ เห็นบัญญัติ เห็นวัตถุอาการ เห็นปรมัตถ์ เห็นศีล เห็นสมาธิ ปัญญา** ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงลงได้บ้าง ฉลาดขึ้นเปลี่ยนเป็น**สัมมาทิฏฐิ**

พอความโลภ ความโกรธ ความหลงเบาบางลงหรือหมดไป เกิดสัมมาทิฏฐิ เกิดความเมตตากรุณาขึ้นมา เอ้อ..หลวงพ่อเทียน โอ้..หลวงพ่อเทียนเป็นอย่างนี้ หลวงพ่อเทียนไม่ใช่รูป ใช่ตัว ใช่ตน เหมือนกับพระพุทธเจ้าตรัส **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา"** ผู้ใดเห็นตามที่หลวงพ่อเทียนสอน ผู้นั้นเห็น

หลวงพ่อเทียน เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม ความเพียรทางจิต มีสติดูจิต มีจิตดูจิต ดูเป็น โอ..หลวงพ่อเทียนอยู่ตรงนี้ๆ ไปทางนี้ หลวงพ่อเทียนสอนอย่างนี้เป็นอย่างนี้ โอ้..หลวงพ่อเทียนฉลาด เห็นเหมือนเห็นที่หลวงพ่อเทียนพูด โอ้..นี่รู้จักหลวงพ่อเทียน

รสพระธรรม
ย่อมชนะรสทั้งปวง

เอาไปเอามาคือ**เห็นธรรม เห็นธรรมที่จริง เห็นธรรมที่ไม่จริง** เห็นความจริงมีอยู่ในความไม่จริง ในความไม่จริงมีอยู่ในความจริง เช่น ไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง มันจริงแบบมันไม่เที่ยง แต่มันก็จริงแบบมันไม่เที่ยง มันไม่จริงแบบมันไม่เที่ยง มันจริงแบบมันเที่ยง พูดสองแบบนี้ฟังยาก ความเป็นทุกข์มันก็จริงแบบความเป็นทุกข์ ความเป็นทุกข์มันก็ไม่จริงแบบความเป็นทุกข์ **มันไม่ใช่ตัวตน**เลย นี่**ของสมมติ ของบัญญัติ**วัตถุต่างๆ เห็นอย่างนี้รู้จักหลวงพ่อเทียนแล้วป่านนี้อยู่ที่ไหนก็เป็นหลวงพ่อเทียน แม้หลวงพ่อเทียนมรณภาพไปแล้ว ๑๗ ปี ท่านก็ยังแจ๋วอยู่ วันที่ ๑๘, ๑๙ ว่าจะไปดูสักหน่อย เพราะวันที่ ๑๗ เป็นวันที่เผาศพหลวงพ่อเทียน ที่เมืองเลย เลยถือว่าเป็นวันหลวงพ่อเทียน ปฏิบัติทุกปี นับจากวันที่ ๑๗ ไป ๗ วัน เป็นการปฏิบัติธรรม เราเรียกว่า**วันหลวงพ่อเทียน** จะมีใครรู้จักหลวงพ่อเทียนในลักษณะแบบนี้ หรือว่ารู้จักแต่เสียงท่านเทศน์ รูปร่างลักษณะ กำเนิดเกิดขึ้นเป็นยังไง ภูมิลำเนาอยู่ตรงไหน นั่นไม่ใช่ **การปฏิบัติธรรมมันต้องเป็นการสัมผัส** แม้แต่เป็นตัวเป็นตนก็เป็นการสัมผัส สัมผัสรสของหลวงพ่อเทียน คำพูดของหลวงพ่อเทียนเป็นรสที่มีอยู่กับเรา **"รสพระธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง"**

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ถ้าเราจะพูดว่ายุคนี้สมัยนี้ หลวงพ่อเทียนสอนให้เรารู้จักธรรมะรู้จักพระพุทธศาสนา รู้จักศีล รู้จักธรรม รู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักตัวเอง รู้จักรูปธรรมนามธรรม รู้หลายหลาก จนไม่มีอะไร รู้ในกายในใจเปิดออกมาหมดเลย รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน รู้จริงๆ ที่มันกวาดล้างจริงคือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ โชว์ที่สุดมีอยู่ไหนโชว์เป็นอันว่าโชว์ รู้ความทุกข์อยู่ที่ไหนมันโชว์ความทุกข์ จนพระพุทธเจ้าบอกว่า **"มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับไป"** นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร นั่นตัวทุกข์มันจึงโชว์ โชว์มากๆ **เวลาใดที่มันทุกข์ก็เกี่ยวข้องกับมันให้เป็นให้รู้สึกตัวตรงนั้นด้วย อย่าพลัดเข้าไปอยู่ในความทุกข์** อย่าพลัดเข้าไปอยู่ในความหลง อย่าพลัดเข้าไปอยู่ในความโกรธ รู้สึกตัว.. **รู้สึกตัว..เรียกว่าถอนตัว** เหมือนช้างตกหล่ม

รู้จักถอน
ออกจากทุกข์

พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบกับช้างเวลามันตกหล่ม แล้วมันหย่อนขาลงไปมันก็ถอนขึ้นมา ไม่ใช่ไปปล่อยให้จมลงไปๆ เวลามันจมตกหล่มก็ถอนตัวขึ้นมา วัวควายก็เหมือนกัน ไม่มีควายตัวใดที่ตกหล่มแล้วจมลงไปเลย มันก็ถอน มันถอนโดยการที่คุกเข่า เดินเข่า แล้วเดินเข่า ถ้าเดินเข่าไม่ได้ มันก็ล้มลงนอน นอนแล้วก็กลิ้งตัวไป พลิกตัวแรงๆ พลิกกลับไป พลิกกลับมา จนเอาเข่าหยั่งดู เมื่อมันไม่จมลงอีกจึงค่อยลุกขึ้นมา เคยเป็นเด็กสมัยเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เขาเรียกว่าโทม แต่ก่อนบ้านหลวงพ่อเป็นป่าเป็นดง เวลาไปเลี้ยงควาย เวลามันเป็นโทม เวลาไล่ควายข้ามโทม มันจะหล่ม ปุ๊บปั๊บ ปุ๊บปั๊บ แปลว่าน้ำมันขังที่พื้นเป็นเลน เวลาขี่ควายไป มันหล่มปั๊บ ก้าวหนึ่งก็หล่ม ก้าวสองก็หล่ม ก็คุกเข่า คุกเข่าเดิน ถ้าคุกเข่าเดินไม่ได้ มันก็พลิกตัวขึ้น แล้วสะบัดตัว เอาเขาเกาะพลิกตัวไป เราก็ต้องลง ช่วยให้ลุกขึ้นมา

ควายตกหล่ม ช้างตกหล่ม พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบกับคนมีทุกข์ ไม่รู้จักถอนออกมา ถอนออกจากความหลง ถอนออกจากความโกรธ ถอนออกจากความทุกข์ บางคนยิ่งจมลงไป ถ้าทุกข์เท่าไหร่ยิ่งดี คิดแล้วคิดอีกเรื่องทำให้ทุกข์ เรื่องทำให้หลง ไม่หลงก็หาเรื่องที่จะมาให้หลง ไม่โกรธก็หาเรื่องที่ทำให้โกรธ คนโกรธก็พอใจ พอใจอยู่กับความโกรธ คนทุกข์ก็พอใจ ไม่เหมือนช้างตกหล่ม ถอนตัวออกมา **ความรู้สึกตัวเหมือนกับถอนตัว เป็นเครื่องมือที่ช่วยถอนออกมา** เวลาหลง ดี๊..ดี ไม่ใช่ไม่ดีนะ ความหลงมันดี ชื่นใจเวลามันหลงน่ะ โอ้โห.. มันอยู่นี่รึ กลับออกมารู้สึกตัว

การสร้างจังหวะนี่ โอ๊ย..ดีที่สุดแล้ว เป็นพลังงานที่ฉุดออกมาได้ไว กลายเป็นกำลังเครื่องทุ่นแรง การยกมือสร้างจังหวะเป็นเครื่องทุ่นแรง ทำเรื่องหนักให้เป็นเรื่องเบาได้ ง่วงนอนก็ยกมือขึ้นมาปั๊บ ขึ้นมารู้ ขึ้นมาปั๊บ ขึ้นมารู้ขึ้นมา เป็นอย่างนี้นะ เคยพิสูจน์ เคยทดลองกับความหลง เคยทดลองกับความทุกข์ เคยทดลองกับกิเลสตัณหาราคะ ที่มันครอบงำจิตใจของเรา รู้สึกตัวขึ้นมา เพียรตรงนี้ เพียรตรงนี้ เวลามันเกิดกิเลสตัณหาราคะ ไม่เพียรรู้สึกตัว มันก็จมลงไปจนหมดเนื้อหมดตัว รับใช้หมดเปลือก จนที่สุดก็ไม่ได้ฝึกตนเอง แล้วพอความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส ตัณหา ราคะ ได้กินได้เหยื่อ มันก็สบาย มันก็ว่าเอามาอีก เมื่อมันเป็นอีกก็เอาอีก มันหลงก็หลงไปอีก ไม่เพียรรู้ ถ้ามันหลงเราเพียรรู้ เวลามันทุกข์เพียรรู้เวลามันโกรธเพียรรู้ เวลาใดมันพยาบาทเพียรรู้เวลาใดที่มันเกิดกามราคะ ปฏิฆะ มานะ ทิฐิ เราก็เพียรรู้ขึ้นมา เมื่อมันไม่เกิดก็รู้เรื่อยๆ ไม่ดีถ้ามันไม่เกิด ไม่มีรสชาติ ถ้ามันเกิดหลงเกิดทุกข์เกิดโกรธจะดีมันได้ประสบการณ์ มันปรับตัวของมัน การปรับตัวของมัน มันเป็นธรรมชาติ เหมือนกับที่มันช่วยตัวเองมา ถ้าเราหัดให้มันช่วยตัวเอง ถ้าเราไม่หัดให้มันช่วยตัวเอง มันก็ช่วยตัวเองไม่เป็น

ฝึกหัดดัดนิสัย
ให้ช่วยตัวเอง

แม้แต่เราหัดต้นไม้ เราปลูกต้นไม้ ถ้าไม่หัดให้มันเข้มแข็งมันก็อ่อนแอได้ ต้นไม้นี้ อย่างต้นนิโครธอยู่หน้าวัดภูเขาทอง ต้นใหญ่ๆ มันมีกิ่งอ่อนลงไป ใบทางโน้นทำท่าจะลากดินแต่มันไม่ลากมันยังชูคอขึ้น แต่ว่ากิ่งมันอ่อนไปแต่ยอดมันยังขึ้นอยู่ เวลาคนเดินไปมันจะชนเพราะมันต่ำ หลวงพ่อเอาไม้ง่ามไปค้ำไว้ พอเอาไปค้ำไว้ทีนี้ยอดมันกลับเบนลง มันเลยไปไม่เป็น มันก็ลากดินลงไปเลย พอไปค้ำอีกทีหนึ่งมันก็ลากดินลงไปอีก ผลที่สุดเลยได้ตัดกิ่งนั้นทิ้งช่วยตัวเองไม่ได้ อ่อนลงไปๆ เลย พอกิ่งอื่นมันที่ดูเหมือนกับกิ่งนี้ ก็ไม่ช่วยมันเลย ปล่อยให้ช่วยตัวเอง ขึ้นได้แจ๋วเลย

บางทีเราปลูกต้นไม้ใส่ปุ๋ยมากเกินไป มันก็ขี้เกียจไม่หากิน อันนี้ก็เคยสร้างป่า สวนมะม่วงวัดภูเขาทอง กับสวนมะม่วงที่นี่ ลำไย มะไฟ สมัยก่อนมีแม่ชีแมว จบเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เขามาอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่อ เขาบอกว่าตามแบบเกษตรสมัยใหม่ เขาว่าขุดลึก ๕๐ กว้าง ๕๐ ยาว ๕๐ ใส่ปุ๋ย ดินปากหลุม ดินก้นหลุม ใส่ปุ๋ยอย่างนั้น ทำนั่นทำนี่ขึ้นมา หลวงพ่อก็เคยเรียนรู้มา แม่ชีแมวบอกว่ามันเสียนิสัย ให้มันขยัน ใส่ปุ๋ยก็ใส่แต่น้อยไม่มากเกินไป ก็เลยไม่มีต้นไม้แถวนี้ใส่ปุ๋ยเลย แล้วมันก็ขึ้นอยู่เนี่ย ถ้าไปดูต้นไม้ที่เขาใส่ปุ๋ย พอหน้าแล้งมาก็เฉาเหลือง อย่างมัน อย่างอ้อย มันจะเหมือนอ้อย ถ้าอ้อยสวนไหนใส่ปุ๋ยมากๆ พอขาดฝนนิดหน่อยก็ตายไปเลย ถ้าอ้อยแปลงไหนไม่ค่อยใส่ปุ๋ย แห้งขนาดไหนก็ยังเขียว

ชีวิตเราบางครั้งก็ปล่อยให้มันสู้สักหน่อย อย่าอ่อนแอ เวลากายเป็นทุกข์ ใจก็อย่าอ่อนแอ ยิ้ม..ม ลองดูสิ เวลาใดมันทุกข์ หัวเราะความทุกข์ได้ไหม หัวเราะความโกรธได้ไหม หัวเราะความหลง อย่าซ้ำเติมตัวเอง ถ้ามันทุกข์ก็เศร้า มันซ้ำเติมตัวเอง ถ้ามันทุกข์ ยิ้มๆ ลองดู หัวเราะความทุกข์ อ้อ ความทุกข์เป็นอย่างนี้หนอบ้าเอ๊ย.. แค่นี้ก็ทุกข์แล้ว เท่านี้ก็โกรธแล้ว เขาว่าแค่นี้ก็โกรธแล้ว แค่นี้ก็โกรธจะไปอยู่ที่ไหนได้ในโลกนี้ โอ้..บ้าเอ๊ย มันก็ดีช่วยตัวเอง ช่วยตัวเอง เป็นอย่างนี้นะการฝึกตนน่ะ

ไม่ใช่อะไรก็โอ๋..เราเลี้ยงลูก ลูกวิ่งล้มลงไป ร้องไห้ พ่อแม่ก็โอ๊ย ตายแล้วลูกกู เวลาลูกทำน้ำหกรีบไปช่วยลูก มันก็ไม่เก่งนะ เวลาลูกทำน้ำหก แม่ก็บอกว่าเอาผ้ามา ไปเอาผ้ามาเช็ด เอาแก้วไว้ที่โน่น ถ้าแก้วมันแตกอย่าเพิ่งไปโวยวาย ไม่ต้องพูดอะไร แม่ดูแล้วก็ เออ..ไปเอาไม้กวาดมา ไปเอากระบะมากวาดใส่ อะไรที่มันแตกกวาดมา เขาจะกวาด เวลาลูกมันวิ่งล้ม ไม่ต้องโอ๋ บอกว่าเก่งๆ ลุกขึ้น ลุกขึ้น ลูกก็ลุกขึ้น แต่ถ้าไปโอ๋ อะไรก็โอ๋ ก็เลยอ่อนแอไปเลย เรียกว่านิสัยไม่ดี เสียนิสัย คนทุกวันนี้ เลี้ยงลูกเป็นจักรพรรดิ ทำอะไรไม่เป็น แล้วเขาก็เก่งนะ เขาเลี้ยงลูกสำเร็จ ไม่ยากเหมือนกับสมัยก่อน ลูกของคนสมัยทุกวันนี้เลี้ยงดี๊..ดี สองปีสามปีมีรถจักรยาน ห้าปีหกปีขี่มอเตอร์ไซค์ มีเงินทองใช้จ่ายอะไรฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ทำอะไรก็ไม่เป็นเลย กวาดบ้านก็ไม่เป็น หุงข้าวไม่เป็น เก็บข้าวเก็บของไม่เป็นกระจุยกระจาย เสียคนไปเลย

ปฏิบัติพุทธจริต

เราก็นี่เหมือนกัน เราเป็นอะไร เป็นจริตแบบไหน แสดงว่าไม่ค่อยหัดจริตของตัวเอง โทสะจริต โมหะจริต ราคะจริตครอบงำเรา **เรามาสร้างความรู้สึกตัวเรา** เรียกว่า **"พุทธจริต"** เอาจริตแบบไหนก็ไม่กลัวเอาตอนนี้ก็ได้.. มันเคยมายังไง ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต ง่ายที่จะเกิดความหลง ง่ายที่จะเกิดความโกรธ ง่ายที่จะเกิดกามราคะ สติลงไป สติลงไป จริตแบบไหนก็เสร็จเลย คราวนี้ดี ตรงนี้ใช้ได้ มีประสบการณ์ มีบทเรียนดี เพราะฉะนั้นอย่าไปอะไรก็ยากๆ ง่ายๆ ยากๆ ง่ายๆ อย่ามี สำหรับนักปฏิบัติธรรม ผิดๆ ถูกๆ ก็ไม่ต้อง **เหนือทั้งหมดแล้ว คนมีสตินี้ ผิดก็รู้สึกตัว ถูกก็รู้สึกตัว ทุกข์ก็รู้สึกตัว สุขก็รู้สึกตัว รู้ก็รู้สึกตัว ไม่รู้ก็รู้สึกตัว หลงก็รู้สึกตัว ไม่หลงก็รู้สึกตัว ตรงนี้นี่แหละประพฤติพรหมจรรย์** นี่แหละมรรควิถีชีวิตของคนเราที่จะก้าวสู่มาตรฐานของชีวิตเรา

นี่ก็ภาคปฏิบัติมันก็มีเท่านี้แหละ ยกมือเคลื่อนไหวให้รู้สึกตัวไป ถ้าเราไม่ตั้งต้นตรงนี้ก็ทำอะไรไม่เป็น ถ้ารู้สึกตัวตั้งแต่ต้น เวลาใดที่ไม่ใช่ ความรู้สึกตัวนี้มันก็ช่วย รู้สึกตัว รู้สึกตัว ทำแล้วก็ผิดแล้วผิดอีกช่างหัวมัน หลงแล้วหลงอีกช่างหัวมัน ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันหลง ความหลงก็ดีแล้ว มันจะได้รู้ บางคนพอหลงก็ถือว่าไม่ได้ผลเลย ไม่ใช่ ความหลงนั้นถ้าเรารู้ก็ได้ผล เราทำไปมันเครียดมีแต่เครียดอยู่ก็ดี นอนไม่หลับก็ดี ดีจริงๆ ถ้านอนไม่หลับ ดีแบบไหนเราจะได้ทำความเพียร นั่งนอนอยู่ กระดิกนิ้วเล่นๆ ดี มันไม่หลับก็ดีมันจะได้รู้อยู่นี่ กลัวว่ามันจะหลับง่ายเกินไป บางทีต้องขอว่าอย่าเพิ่งหลับๆ ยังไม่เตรียมตัวดี ผ้ายังไม่เรียบร้อย ขาแขนยังไม่เรียบร้อย ผ้านุ่งผ้าห่มยังไม่เรียบร้อย นอนท่ายังไม่งาม ดึงไว้ นอนปั๊บทำท่าจะง่วงค่อยๆ ให้มันหลับไป พอนอนปั๊บหลับปั๊บไม่รู้สึกรู้ตัว มันไม่หลับก็ดี มองอะไรไม่เป็นอะไรกับอะไรเลย **ปฏิบัติธรรมน่ะ มีสติเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอะไรกับอะไร** ก็เรียกว่า **อยู่เหนือโลกไปแล้ว ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนี้** นำไปใช้ นำไปใช้กับชีวิตเราได้ตลอดภพตลอดชาติ จะอยู่ในภพภูมิแบบไหนก็ตาม ความรู้สึกตัวนี้แหละ**เป็นการตัดเวรตัดกรมได้ทุกอย่าง สิ้นเวรสิ้นกรรม**

ก็นานๆ ได้มานั่งอยู่ที่นี่ ที่อยากให้เป็นอย่างนี้ วัดป่าสุคะโตอยากให้เป็นอย่างนี้ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น อยากจะพูดอย่างนี้ ที่อยู่ก็อยากให้เป็นสภาพอย่างนี้ ไม่ต้องหรูหรา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย พออยู่แบบนี้ได้ พวกเราก็ไม่ใช่อะไรแปลก มองอะไรก็มองแบบง่ายๆ ไป

ก็สมควรแก่เวลา พวกเราก็กราบพระพร้อมกัน

บทที่

๙

วิปัสสนูปกิเลส

ศึกษาปฏิบัติ ได้ยินได้ฟังเอาไว้ วันนี้อาจจะไม่ได้สัมผัส
เพียงแต่ได้ยินได้ฟัง ต่อไปอีกนานหลายปี
สิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง เราอาจจะเอาไปทำ
ได้สัมผัสกับธรรมอันใดอันหนึ่ง

ชีวิตที่วิมุตติได้

ที่สุดของชีวิตเราคือ วิมุตติ หลุดพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่าง **"ขิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง-ให้ลุถึงนิพพานเทอญ"** แล้วก็ว่า เราก็ว่าอย่างนี้แหละ แต่ถ้าถึงจริงๆ แต่ก่อนก็เห็นเป็นเพียงคำพูด ต่อมามันไม่ใช่คำพูด มันประสบมันสัมผัสเอาจริงๆ สิ่งที่พูดกลายเป็นของสัมผัสได้ ด้วยชีวิตจิตใจของเรา จิตใจมันสัมผัสกับบุญกับบาปกับกุศลกับอกุศล บางทีถ้าเป็นปุถุชนครึ่งบุญครึ่งบาป การเป็นมนุษย์อาจจะแบ่งสักสามส่วน บุญสักสองส่วน บาปสักส่วนหนึ่ง ถ้าเป็นพระไม่มีบาป ไม่ทำบาปอย่างนี้ เพราะฉะนั้นชีวิตของเรานี้ถ้าเป็นปุถุชนมันก็เสี่ยงมาก ความร้ายความดี มีชีวิตก็ไม่มั่นคงง่อนแง่นคลอนแคลน ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร เราถึงจำเป็นต้องศึกษา จำเป็นถึงต้องปฏิบัติ ยังไงมันก็หยุดไม่ได้อยู่เฉยๆ ไม่ได้แล้ว ต้องดูต้องเห็นสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น พอยึดได้ก็ให้มันยึดได้ สิ่งไหนที่วางก็ให้มันแล้วๆ ไป สิ่งไหนที่เอามาใช้ก็ยึดไว้ มีสิทธิ

เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยมีสิทธิกับกายกับใจกับชีวิตของเรา อันอื่นเอาไปใช้ มารเอาไปใช้บ้าง กิเลสมาร ขันธมาร เอาชีวิตเราไปใช้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เอาชีวิตเราไปใช้ ความรัก ความชัง ความวิตกกังวลเศร้าหมองเอาชีวิตไปใช้ เราอาจจะไม่ได้ใช้เลยชีวิตของเรา มีแต่เรารับใช้มัน คอยรับใช้เรื่องของกายก็รูป รส กลิ่นเสียงอะไรต่างๆ เรื่องก็จิตใจก็ธรรมารมณ์ คอยรับใช้ธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์ก็ต้องการอะไรก็ไปหมด ยินดียินร้ายฟูๆ แฟบๆ อาจจะไม่ได้ใช้เลยชีวิตของเรา ถ้าเราไม่มีฐานมีที่ตั้งยึดไว้ ให้ได้หลักได้ฐาน เรามีหลักฐานไร่นาของเรา สวนเราบ้านเรา โฉนดของเรามีหลักฐานอ้างอิงได้

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันเพื่อได้หลักฐาน เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม มันได้หลักฐาน เอาบัดนี้แล้วส่วนที่เป็นรูป ส่วนที่เป็นนาม รูปกับนาม มันเป็นธรรมชาติ เป็นอาการเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อรับใช้ความสุขความทุกข์ เพื่อรับใช้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ตามสภาวะทุกข์ของเขา ถ้าเป็นความสุขก็ไม่เป็นความสุขแบบสมมติบัญญัติ ไม่ใช่สุขแบบเกษมสุข แต่เป็นแบบปีนป่าย ถ้าตกลงมาปีนขึ้นไปอีกก็ตกลงมา สุขที่เป็นสุขแบบปุถุชน สุขแบบปีนป่าย แต่จริงแล้วมันก็ไม่มี สุขมันก็ไม่มีทุกข์มันก็ไม่มี มีแต่ธรรมชาติ มีแต่อาการ แล้วเราก็ไปต่อเอา ธรรมชาติก็ไปต่อว่าเป็นสุข ต่อว่าเป็นทุกข์ ต่อให้เป็นความรักความชัง จริงๆ มันแค่นั้น แค่ธรรมชาติ แค่อาการ

ท่าทีที่มี
ต่อรูปต่อนาม

เราจึงมาศึกษาให้มาเห็น ได้ฐานได้หลักยึด ได้ยึดรูปธรรม นามธรรม ส่วนที่เป็นรูปมันถึงไหนเพียงไร ส่วนที่เราไปเกี่ยวข้องกับรูป ขนาดไหน ส่วนที่เป็นนามเราไปเกี่ยวข้องกับนามอย่างไร แค่ไหนเพียงไรมันก็มีขอบมีเขต ไม่เอามาเป็นสุข ไม่ใช่เอามาเป็นทุกข์ ไม่ใช่เอามาเป็นความชอบความไม่ชอบ แต่นี่เป็นรูปธรรม ส่วนที่เป็นนามธรรม เราเห็นแจ้ง **การเห็นแจ้งในรูปในนาม** เขาเรียกว่า **วิปัสสนา** ก็ที่เราทำอยู่นี้ตรงเปะ ตรงเข้าไปในรูปตรงเข้าไปหานามเราเห็น เราดูอยู่นี่ เห็นในของที่มันเห็นที่มันมีอยู่ เห็นในของที่มันไม่มีอยู่ เห็นในของที่เป็นจริง เห็นในของที่ไม่เป็นจริง ความเป็นจริงมันก็บอกเรา ความไม่จริงมันก็บอกเรา เช่น เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันจริงขนาดไหน จริงว่ากายสักว่ากาย มันมีอยู่แต่มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเวทนาที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เป็นสุขเป็นทุกข์ มันก็เป็นเวทนา เป็นเรื่องของแค่เวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จริงแบบเวทนา แต่ไม่จริงแบบตัวตนเขามีแค่นั้น เรามีแค่เวทนา ไม่ถึงกับเป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์ ที่มันเกิดขึ้นกับรูปกับนามกับกายกับใจ

ความคิดที่มันคิดแล้วคิดอีก เราก็เห็นมันนี่แหละ ไม่มีใครไม่เห็น ถ้ามีสติกำหนดไป..ทำไม...ต้องเห็นสี่อย่างมันผ่านหน้าผ่านตา เราเดินจากศาลาหอไตรไปศาลาหน้า ทางที่เราเดินก็ต้องผ่านทางที่เราเดินสองข้าง พอเป็นนิมิตหมายไว้ ถ้าถึงกุฏิอาจารย์กำพลก็แสดงว่าครึ่งแล้ว เช่น แม่อาจารย์กำพลมาทำวัตรที่หอไตร เดินไปถึงกุฏิคุณวรรณก็แสดงว่าตรงนั้น ตรงนั้นต้องนั่งก่อน เออ..ครึ่งแล้ว นั่งครั้งเดียวครั้งที่สองลุกขึ้นก็ไปถึงบ้านตนเอง

โอ้ย...ย กับ อือ....

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันสิ่งที่เราเห็นอยู่ก็คือกาย คือเวทนา คือจิต คือธรรม แล้วเราก็เห็นเราเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อย่างไร ดูไหมหรือว่าว่าไม่ค่อยดู? กายก็ฟรีมันหลอกเราได้ เวทนาก็ฟรีหลอกเราได้ ความคิดก็ฟรีหลอกเราได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจก็หลอกเราได้ ถ้าเราไม่เห็นก็หลอกก็กลบเกลื่อน สิ่งที่มันไม่จริงก็หลอกให้เป็นสิ่งที่จริงได้ ถ้าไม่เห็นสิ่งที่มันจริงก็หลอกให้เห็นเป็นสิ่งที่ไม่จริงได้ ถ้าเราไม่เห็นเราไม่ดู มาดูเข้าชัดๆ จังๆ จนเห็นแบบลึกซึ้ง ว่าอื้อ..คือวิปัสสนา ถ้าเรียกว่าไม่ไหวแสดงว่ายังไม่ใช่วิปัสสนา โอ้ย..ไม่ไหวแสดงว่าไม่ใช่วิปัสสนา เวทนา บางคนก็โอ้ย..ไม่ไหว บางคนก็อือ.. **โอ้ย..แสดงว่ามันบังหมดแล้วเป็นตัวเป็นตนเวทนา ถ้าอือ..ไม่บังแล้วเปิดเผยเห็นแจ้ง** ลักษณะของโอ้ย.. ลักษณะของอือ..มันต่างกัน มันต่างกันไหม เหมือนกับว่าไม่ไหวแต่ว่าไม่เป็นไร ต่างกันไหม ของอันเดียวบางคนว่าไม่ไหว ของอันเดียวบางคนว่าไม่เป็นไร ต่างกันไหม เช่น หิวข้าว คนหนึ่งว่าไม่ไหว คนหนึ่งหิวข้าวว่าไม่เป็นไร

บางทีเราก็สมมติบัญญัติมันต่างกัน ถ้าเรามีสติคอยดู มันจะสุข มันจะทุกข์ มันจะโกรธ มีวิธีเดียวคือจะต้องเห็น ให้เข้มแข็งอย่างนี้การปฏิบัติธรรม เลื่อนฐานะมาเป็นอย่างนี้ จากโอ้ย..ไม่ไหว มาเป็นอือ..ไม่เป็นไร มันต่างกว่าเก่าไหม พ้นภาวะเดิมไหม ไม่เป็นไรกับโอ้ย..ไม่ไหว มันพ้นมาได้บ้างไหม มันก็พ้นล่วงเกินภาวะเดิมเรียกว่า วิปัสสนา วิปัสสนาน้อยๆ วิปัสสนาด้วยเวทนา วิปัสสนาด้วยกาย วิปัสสนาด้วยความคิด วิปัสสนาด้วยธรรม เอากายมาเป็นตัววิปัสสนา เอาเวทนามาเป็นตัววิปัสสนา เอาใจที่มันคิดมาเป็นตัววิปัสสนา เป็นสิ่งที่รู้แจ้งล่วงภาวะเดิม มันไปทางนี้

การปฏิบัติธรรมเริ่มต้นจากนี้แหละ จากตัวรู้สึกตัว มีโอกาสกลายเป็นตัวดู ก็มีโอกาสเป็นภาวะที่เห็น ถ้ามันเห็นแล้ว อาจจะยังไม่แจ้งแต่ก็ยังดี เห็นมันเป็นคนละอันกันกับภาวะที่เข้าไปเป็น เห็นกายอย่างนี้ เห็นเวทนาอย่างนี้ เห็นความคิดอย่างนี้ เห็นธรรมอย่างนี้ แต่ก่อนมันเป็น พอมันดูเข้าดูเข้า มันเห็น พอมันเห็นแล้วมันก็แจ้งขึ้นๆ จนทักท้วงโต้ตอบกับสิ่งที่เห็นเกี่ยวข้องแค่ไหนเพียงไร **ตัวภาวะที่เห็น ถ้าเห็นมันก็ไม่เข้าไปเป็นกับสิ่งที่เห็น** ถ้ายังไม่เห็นก็ยังมืด เหมือนกับไม่มีแสงสว่างเลยไม่เห็น มันมืดนี่เขาเรียกว่า **ปุถุชน** คือ **คนมืด** มนุษย์เกิดแสงสว่างขึ้นทั้งสติทั้งปัญญา พอเราศึกษาเรื่องนี้ก็จะสัมผัสทันทีมีสติเห็นกายอยู่จริงๆ มันไปพร้อมกัน เช่น เราเดินจงกรมมันก็รู้ขณะที่เท้าเหยียบพื้นพอดี ไปรู้จุดอื่นก็ไม่ดีเท่ารู้เวลาเท้ากระทบพื้นมันพอดีกับภาวะที่รู้กับการเดินมันพอดีกัน มันเป็นวรรคพอดีมันเป็นจังหวะพอดีไม่ช้าและไม่ไว

การสร้างจังหวะมันก็รู้มี ๑๔ รู้ ยกขึ้นสำเร็จ พลิกมือขึ้นสำเร็จ ตั้งไว้แล้วรู้ ยกขึ้นอีกพักหนึ่งรู้ ยกมาอีกพักหนึ่งรู้ มาอีกพักหนึ่งรู้ มันรู้เป็นจังหวะพอให้เรารู้เป็นครั้งพอดี ไม่พรืด ไม่เหมือนเหล็กเส้น มันไม่ทื่อเหมือนเหล็กเส้นวิธีที่เราทำอยู่เขาเรียกว่า เจริญวิปัสสนาภาวนา ไม่ใช่ สมถกรรมฐานสมถกรรมฐาน เหมือนเหล็กเส้น เอาให้ทื่อไปเลย ไม่ต้องมีอะไร เหมือนกับว่าเราดูลมหายใจเข้าออก มันยังไม่ทื่อก็บริกรรมเข้าไปอีกหายใจเข้าก็อาจจะว่าพุท หายใจออกก็อาจจะว่าโธ หลับตาลงไปอีกเพื่อให้มันทื่อ เงียบไปเลยไม่มีกระดุกกระดิก พุท..ลงไป โธ..ลงไปตรงลมหายใจเข้าหายใจออก เหล็กเส้นแล้วทีนี้ สงบแล้วทีนี้ นิ่ง ตายอยู่นั่นแหละ นักกรรมฐาน ไม่รู้แจ้ง เวลาออกจากกรรมฐานแล้วก็เหมือนเดิมเหมือนศิลาทับหญ้า เมื่อเอาศิลาออกแล้วหญ้ามันก็เกิดขึ้นมาเหมือนเดิม ขวนขวายที่จะเข้ากรรมฐานอ่อนแอ เมื่ออยู่ในความสงบเหมือนศิลาทับหญ้า อินทรีย์มันก็ไม่แก่กล้า มันยังอาศัยอย่างอื่นอยู่หวั่นไหวง่าย พวกกรรมฐานประเภทนี้ต้องหลบลี้หนีผู้คนอยู่เรื่อยๆ

โลดโผน
ลืมกายลืมตัว

แต่ที่เราทำอยู่นี้เหมือนเป็นวิปัสสนาภาวนา มันไม่ให้ที่อมันเป็นจังหวะ มันรู้มันก็ออกมาดู ไม่ใช่อยู่ภาวะที่เราทำมัน..รู้..รู้อีก รู้กลายเป็นดูอีกเห็นอีก เห็นอีก เห็นอีก ต่อไปรู้เห็น พบเห็น รู้เห็น พบเห็น เห็นกับตาในจริงๆ ว่ามืออยู่ตรงไหนรู้ เวลาเราเดินก็รู้ เวลาเราหายใจเข้าหายใจออกก็รู้ รู้เห็น พบเห็น เห็นๆ ไปมามีแต่เห็นกับเห็น ภาวะที่เห็นก็แก่กล้าขึ้น ตาก็คมขึ้น เหมือนกับเขาใช้เลนส์โฟกัสที่มันคมๆ เป็นกระจกไปรับแสงแดดแล้วปรับโฟกัส ให้มันเป็นแสงจุดเล็กจี้นุ่น นุ่นที่มันอยู่ในร่มแต่ว่าเอาโฟกัสที่รวมแสงอาทิตย์ เอาไปเผานุ่น ตั้งอยู่นั่นนานๆ จะเกิดไฟทันที **โฟกัสมันคม การปฏิบัติธรรม ก็เหมือนกัน เห็นนานๆ ก็จะเกิดไฟเผากิเลสวอดไปเหมือนกัน** เขาเรียกว่า **ฌาณเพ่งเผา** เผาอะไรเผาสิ่งที่มันเป็นซากเป็นศพ ความโกรธก็เป็นซากศพ ความโลภ ความหลงก็เป็นซากศพ ทำให้เน่า ทำให้เหม็น ทำให้บูด ทำให้เสียหาย เผา ความโลภ ความโกรธ ความหลงหายไปโดยไม่รู้สึกตัว ก็มีบางคน คิดหาไม่เห็นเลย บางคนก็หลุด แต่บางคนไม่หลุดที่นั่นก็มี หายไปเย็นไปไม่มี ความรู้สึกตัวก็มี เอ้า..เป็นยังไงๆ หลงส้น (ลืมตัว) ไปเลย ดูตรงไหนไม่ใช่ตัว ใช่ตนไปแล้ว บางทีต้องเอามือมาลูบดู เพราะมันเป็นสมมติ **บางทีเห็นสมมติ มันก็โลดโผนเหมือนกัน** บางครั้งทั้งที่มือมันเคลื่อนไหวอยู่มันก็ไม่รู้ว่าเป็นมือ

มันเป็นอะไรก็ไม่รู้ มันไม่มีสมมติ ต้องเอามือหนึ่งมาจับ.มือๆๆ ลูบไปตามขา ตามคอ ตามหัว ตามตัว โอ..ถ้าเห็นสมมติบางทีมันโลดโผน กายลหุตา เบากาย เดินเหมือนไม่ได้เหยียบดินเลย จิตก็เบาไม่มีอะไร ไม่มีน้ำหนักอะไร ไม่มีที่ตั้ง ลอยหมดเลย เรียกว่า **กายลหุตา จิตตลหุตา** อย่าไปกลัวอย่าไปหลง มีความรู้สึกตัว อย่าไปเร่งความเพียร อยู่เฉยๆ ไปก่อน ดูไปมันก็รู้อยู่นั่นแหละ ถ้ามีอย่างนั้น ไปหาอีก ไปหาอันที่มันไม่มีก็จะผิดอีก ก็จะกลายเป็น**วิปัสสนูปกิเลส** กลายเป็น **วิปลาส**ไป เช่น เราสตาร์ทรถติดแล้วยังหมุนต่อไปอีก มันก็ข้ามไป ไม่อยู่ในภาวะที่มันต้องใช้ได้

อารมณ์ของนักกรรมฐานก็มีเหมือนกัน ผู้ที่สอนก็ต้องรู้ เวลาเขาพูดอะไรให้ฟัง บางทีเขารู้ของจริง เราว่าเชยแล้ว นั่นแหละ..ไปพูดอย่างนี้ไม่ได้นะ บางทีก็ดีอกดีใจจนเกินไป โหวกเหวกโวยวาย โลดโผนไปเลยกระตือรือร้นไปเลยก็มี

เหมือนกับคนหนึ่งไปติดคุก พ่อใหญ่หลวงพ่อเป็นกำนัน ก็มีตำรวจมาส่งนักโทษบ้านกำนัน ตอนนั้นหลวงพ่อเป็นเด็กน้อย เขาก็ใส่กุญแจมือมา สมัยก่อนตำรวจกำนันขี่ม้า นักโทษก็เดินตามม้าแต่ใส่กุญแจมือ พอมาถึงบ้านก็นัดให้ลูกเมียมารับ พอลูกเมียมารับ ตำรวจพ่อใหญ่กำนันก็เปิดกุญแจออกจากมือ พอกุญแจหลุดจากมือก็กระโดดโลดเต้นข้ามหัวคนนั่งอยู่ ชื่อตามีคนทั้งหลายหัวเราะนึกว่าเป็นบ้า มันเป็นบ้าโซ่ เหมือนหมามันต้องผูกโซ่หลายๆ เดือน พอแก้โซ่มันบ้าเลยกระโดดโลดเต้น วิ่งอ้อมบ้านอ้อมเมือง ตามีก็เหมือนกัน

นักปฏิบัติ...กบโคก

คนผู้มีธรรมถ้าเราไปยกย่องเกินไปก็ไม่ได้ ต้องรู้จัก อือ..ทำอย่างนี้เป็นอย่างนี้รึ จะผิดจะถูกก็ดูไปนะ พูดค่อยๆ เหมือนกับพระมาย บ้านเกิ้ง อำเภอวังสะพุง ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน แต่ว่าเขาไปอยู่หลังหลวงพ่อ หลวงปู่เทียน มักจะพูดล่อทำดีนะ คุณมายรู้ธรรมแล้วจะดี ไปปฏิบัติไปสอนบ้านเกิ้ง เอาดีๆ เด้อ รู้จักรูปรู้จักนามแล้วนะคุณมายนะ ไปๆ มาๆ พูดคำสองคำก็คุณมายๆ เอาไปเอามา คุณมายก็สร้างภาษิตขึ้นมา เขาว่าเขามีปัญญา ตั้งภาษิตขึ้นมา นัตถิโกโธ ถ้ายังมีความโกรธอยู่ไม่ดีเลย นัตถิโมหะ ถ้ายังหลงอยู่ไม่ดีเลย เขาก็ตั้งขึ้นไม่ได้ตั้งขึ้นเฉยๆ เอาไปพูดด้วย เรียกว่า ภาษิตโคกบาลีโคก ก็ยังต้องช่วยกันแก้ มันก็ถูกของเขา แต่ว่ามันไม่ถูกแบบพระพุทธเจ้า **โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ** แปลว่า **ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข** ก็ต้องแก้กัน บางทีก็หลงถ้าไปยกยอเกินไป บางคนก็โลดโผน บ้าโคกกบโคก ตื่นเต้น บางทีเขาถึงที่สุดแล้ว เราก็ค่อยพูดค่อยเล่นกันไป ทำอะไร..เขามาบอก เขาว่ามันไม่มีอะไรเลย หลวงพ่อ ไม่มีอะไร แล้วนี่คือรูป นี่คือใจที่มันคิดโน่นคิดนี่ไง

ตั้งอยู่ไม่ได้
มีแต่หล่นกับหล่น

มันไม่มีอะไรมีแต่ธรรมชาติ รูปตั้งอยู่เฉพาะรูป ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ในรูป นามก็ตั้งอยู่เฉพาะนาม ไม่มีสุขมีทุกข์ที่อยู่ในนาม มันเป็นแต่รูป มันเป็นแต่นาม เป็นธรรมชาติเป็นอาการธรรมดา รูปก็เป็นธรรมชาติรูปมันก็เป็นอาการ นามก็เป็นธรรมชาติ นามมันก็เป็นอาการธรรมดา อย่าให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาตั้งอยู่บนรูป จะให้ความรักความชังไปตั้งอยู่ในรูปในนาม มันไม่มีที่ตั้ง จะตั้งตรงไหนก็ไม่มี ถ้าไปตั้งก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติ ..ไม่ใช่..ตั้งไม่ตรง ตั้งไม่ติด ขืนตั้งเมื่อไหร่ ไม่มีประโยชน์ คนที่น่ารัก..หล่นลงไป คนที่น่าชัง.. หล่นลงไป จะให้ไปติดเป็นความรักความชังก็ไม่มี จะให้มันไปติดเป็นความสุข ความทุกข์ อะไร..ก็ไม่มี มันหล่นลงไป เหมือนเหวฝังกิเลสทั้งหลาย หล่นลงไปๆ ง่ายๆ ความโกรธตั้งอยู่บนรูป..ก็หล่นลงไป ความโกรธตั้งอยู่บนนาม..ก็หล่นลงไป จะให้ไปรัก..ก็หล่นลงไป จะให้ไปชัง..ก็หล่นลงไป จะให้มันสุข..มันก็หล่นลงไป จะให้มันทุกข์..มันก็หล่นลงไป จะให้ชัง..ก็หล่นลงไป จะให้มันสุข.. ก็หล่นลงไป จะให้มันทุกข์..ก็หล่นลงไป จะทำอะไรล่ะ..ไม่มีอะไรทำแล้ว เอาไปตั้งที่ไหนก็หล่นลงไป ชีวิตของเราก็แค่นี้หรือ มันก็แค่นี้แหละ กำมือเดียว เส้นผมบังภูเขา ก็แค่นี้แหละ จากสิ่งที่มากๆ มันก็ไม่มีอะไร มันมีความรู้สึกตัว มันไม่มีอะไร

ถึงเขาหลอก
ก็เต็มใจให้หลอก

เราถูกหลอกมานาน เรื่องรูปก็หลอกเรา เรื่องนามก็หลอกเรา ความรักความชังก็หลอกเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็หลอกเรา ให้รู้เอาไว้นะ ถ้าเวลาใดคุณหมอโกรธ ก็ถูกหลอกแล้ว เวลาใดที่เป็นทุกข์ก็ถูกหลอกแล้ว เวลาใดที่มีความรักความชังก็ถูกหลอกแล้ว ต้องพอดี ให้การปฏิบัติธรรม หลวงพ่อไม่ได้พาทำเหลวไหล พระพุทธเจ้าไม่ได้หลอกเราวิปัสสนาภาวนา การเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้ายกนิ้วเลย **เอกมัคโควิสุทธิยา** ว่าเป็นทางหมายเลขหนึ่ง ไฮเวย์คืออะไรอาจารย์ตุ้ม ด่วนที่สุดแล้วไฮเวย์ แต่ที่สหรัฐฯ ฟรีเวย์ด่วนกว่า ให้วิ่งเฉพาะรถนั่งวิ่ง ของเราไฮเวย์รถสิบล้อบรรทุกก็ยังวิ่งได้นะ แต่ที่สหรัฐฯ ไม่มีเลยมีแต่รถเก๋งรถนั่งส่วนตัว เขาแบ่งรถบรรทุกก็วิ่งสายหนึ่ง รถโดยสารก็วิ่งสายหนึ่ง รถนั่งก็วิ่งสายหนึ่ง ไม่ต้องจอดก็ได้ ถ้าจอดก็จอดที่พักรถเมล์ มีอนามัย มีโทรศัพท์ มีร้านอาหาร มีห้องน้ำ พักนอนได้สบาย เตียงพยาบาล ๒ เตียง บ้านเราไม่มี อะไร..มีแต่ต้นไม้ บ้านเขามี ตู้โทรศัพท์ ๒ ตู้ ห้องอาบน้ำ ๒ ห้อง ห้องอาบน้ำของเขาน้ำอุ่นด้วยนะ อาบน้ำเย็นไม่ได้ มันหนาวจนลวก ถ้าอาบน้ำเย็นหน้าผากลอกเลย เขาสร้างไว้เรียกว่าฟรีเวย์

ชีวิตของเราถ้าเดินอยู่ตรงนี้ มีความรู้สึกตัวมันเป็นฟรีเวย์ผ่านได้ตลอด ว่าแต่เราจะผ่านหรือไม่อยากผ่าน เช่น เห็นกาย เห็นเวทนา เราผ่านไหม ง่ายไหม เห็นความคิดง่ายไหม อยากผ่านหรือว่าอยากอยู่ตรงนั้น บางทีมันก็มีอัสสาทะ เรื่องของกายก็มีอัสสาทะ เรื่องของความคิดมันก็มีอัสสาทะ เวทนาก็มีรสชาติ ความคิดก็มีรสชาติ อดีตก็ดื่มด่ำพอสมควรความคิดนี่ ไม่อยากผ่านมีอัสสาทะติดก็มีนะ บางคนพอปฏิบัติก็ติดความคิด บางคนเป็น**จินตญาณ** เป็น**วิปัสสนูปกิเลส** เอาหนังสือเอาปากกาขึ้นมาเขียนก็มี อย่าไปติด รู้เรื่อยไปๆ รู้สึกตัว ไม่ใช่รู้น่ะความรู้ก็มีรสชาติ เขาเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส เหมือนกัน

ติดรู้ติดสุข..
ไม่ต่อยอดการปฏิบัติ

ความรู้ความสุขทำให้พระโยคาวจรทั้งหลายติดได้เหมือนกันนะ เราจึงผ่านตลอดๆ รู้สึกตัว กลับมาๆ รู้สึกตัวๆ กลับมาๆ นี้หลักของเรา อย่าซุกซน อย่าตะกละตะกลาม ไปเอาสุขเอาทุกข์ ไปเอารู้ บางทีก็ตกแหล่งความรู้ก็มีนะ ตกแหล่งความสุขก็มีนะ นั่งยิ้มอยู่สองวันสามวันไม่กินข้าวเลย กลืนน้ำลายก็แซบที่สุดแล้ว กินน้ำลายตัวเอง..ยิ้ม เขาเรียกว่า **ปิติ ปัสสัทธิ** ใจสงบมีรสชาติในความสงบ อย่าอยู่อย่างนั้น อิ่มอกอิ่มใจ เพราะเราด่วนรู้ ถ้าไม่ด่วนก็ไม่เป็นไร อยู่อย่างนั้นสักสองสามปีก็หมดไป นั่งยิ้มอย่างนั้นสักสองสามปีเดี๋ยวก็จืดไปเอง บางทีตกในแหล่งความสุข บางทีตกในแหล่งความรู้ คำพูดที่พูดฉอดๆ สองปีหมดจ้อยหมดไปเลย เริ่มต้นใหม่มาเรียน ก. ไก่ ถ้าเรากลับได้ตอนนี้เห็นมันต่อไปเลย พอมันสุขก็เห็นมันสุข พอมันทุกข์เห็นมันทุกข์ เห็นมันรู้ต่อยอดการปฏิบัติ ถ้าสุขเอาสุขไม่มียอด ห้วนไปเลย ห้วนลง วิปัสสนูฯ ไม่ต้องไปแก้ เขาก็จะเป็นไปเองสองปีเท่านั้น

มีเพื่อนคนหนึ่งเขาปฏิบัติรู้จักรูปนาม เลยไปเป็น วิปัสสนูฯ คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้จะไปเทศน์ให้คนนั้นฟังเทศน์ให้คนนี้ฟัง เราห้ามก็ไม่อยู่ โน่นไปหนองหานโน่น ไปหนองหานก็ไปพูด นึกว่าจะเป็นเหมือนความคิดตนเอง ไปเห็นคนสูบบุหรี่ก็ไปบอกเขา ไปเห็นคนกินเหล้าก็ไปด่าเขา ไปเห็นคนกินหมากก็ไปด่าเขา ตัวเองคิดยังไง ก็พูดไปตามความคิดทั้งหมด ที่สุดพูดยังไงคนเขาก็ไม่เชื่อเลย อะไรก็ไม่ดีๆ ดูดบุหรี่มันไม่ดีเหมือนอมขี้ กินหมากเหมือนอมขี้ ชาวบ้านก็ว่า *"อาจารย์กลับเมืองเลย ไม่ต้องขี่รถนะ เหาะไปเลย"* วิปัสสนูฯ พูดตามอารมณ์ของตนเอง ก็อย่าพูด ก็อย่ารู้ **ถ้ามันรู้มากก็อดไปก่อน อย่าพูดในความรู้ รู้สึกตัวมาสร้างสติไปก่อน มาต่อยอดตรงนี้ มันต่อได้ดี ถ้ามันรู้เห็นมันรู้มันต่อแล้ว ถ้ามันรู้เป็นผู้รู้ไม่ต่อแล้ว ยอดไม่มีแล้ว ไม่เป็นมรรคเป็นผล** ถ้ามันรู้เห็นมันรู้มีโอกาสจะเกิดมรรคเป็นผล เป็นยอดออกดอกออกผลได้ **ถ้ามันรู้เป็นผู้รู้ไม่มียอดแล้ว ห้วนลงๆ ถ้ามันสุขเป็นผู้สุขไม่มียอดแล้ว ถ้ามันสุขเห็นมันสุขมียอดแล้ว ความสุขก็กลายเป็นปัญญาเป็นญาณ อย่าทิ้งตรงนี้ นำไปปฏิบัติธรรม**

หลวงพ่อบอก ที่บอกอย่างนี้ไม่ใช่จำจากอะไรมา ประสบพบเห็นมาอย่างนี้ แล้วมันก็เป็นความคิด เป็นความจริง ความสุข ความทุกข์ ความรู้ ความสงบ มีสติท่าเดียวของเรา มีความรู้สึกตัวท่าเดียว เคลื่อนไหวมือช่วยเดินจงกรมช่วย ให้รู้สึกตัวพอประมาณ **อย่าอยากรู้จนผิดปกติ อย่าไม่อยากรู้จนผิดปกติ เป็นกลางๆ นักปฏิบัติวางตัวเป็นกลางๆ ไม่ไปสุข ไม่ไปทุกข์ ไม่ผิดไม่ถูก เห็นเราก็เห็นอยู่นี้ สะดวกดี**

วันนี้ก็สมควรแก่เวลา กราบพระพร้อมกัน

บทที่
๑๐

บรรลุธรรม

เรามีการศึกษาเล่าเรียนในวิชาความรู้ต่างๆ เป็นปัจจัยเป็นอาชีพ
การศึกษาปฏิบัติธรรมก็ถือว่าเป็นอาชีพ
สิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของเราทั้งหลาย
ชีวิตเราก็มี ๒ ส่วน ส่วนกาย ส่วนจิต
ส่วนกายก็เลี้ยงด้วยข้าวปลา อาหาร
ส่วนจิตก็เลี้ยงด้วยสิกขาและธรรม
คือ คุณธรรม เป็นอาหารจิตเรา
จึงมีการศึกษาทั้งสองส่วน ให้อาหารทั้งสองส่วนมันจึงจะสมดุล
การปฏิบัติธรรมการเจริญสติ เป็นการให้อาหารจิตวิญญาณ
ให้จิตวิญญาณได้สัมผัสกับปกติทั้งภายใน สภาพธรรมทั้งหลาย
ไม่ใช่ว่าจะคิดปรุงๆ แต่งๆ โดยเฉพาะจิตใจของเรา
เราใช้จิตใจไม่เป็นเอามาไว้วิตกกังวล เศร้าหมอง เอามาไว้รัก
เอามาไว้ชัง เอามาไว้สุขไว้ทุกข์ ไม่ใช่ธรรมชาติของจิต
บางทีเราก็คิดจนทำให้ตัวเองเจ็บปวด คิดแบบกัดตอดตัวเอง
ให้เจ็บปวด อันนั้นไม่ถูกต้อง เอาไว้เย็นเอาไว้ให้อยู่ในความปกติ
ต้องมีสิกขาและธรรม มีสมาธิ มีปัญญา คอยดูแลจิต
ผู้ใดระวังจิตผู้นั้นจะพ้นบ่วงแห่งมาร
จิตเตนะ นียติ โลโก โลกอันจิตย่อมนำไป
จิตตัง ทันตัง สุขาวะหัง จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้
มีจิตก็ต้องพึ่งจิตได้

ชีวิตต้องบรรลุธรรม

เราจึงพากันมาปฏิบัติ มันจึงจำเป็น เรามีกาย เรามีใจ อย่าไปคิดแต่เรื่องกายอย่างเดียว มาดูแลจิตใจด้วย มาปฏิบัติการเจริญสติโดยตรง เราเจริญสติเป็นการฝึกหัดจิตไปในตัว บางทีก็ฝึกไปตรงๆ จ๊ะเอ๋กันตรงๆ เรากำลังเจริญสติอยู่ดีๆ มันคิดผุดขึ้นมา รู้สึกตัวตรงๆ จ๊ะเอ๋กับความคิดที่มันหลง ความรู้สึกตัวกับความหลงที่เกิดขึ้นกับจิต มันเป็นบทเรียนที่มีค่ามาก อย่าไปถือเอาเป็นความผิดพลาด มันหลงที่ใดที่เกิดขึ้นกับจิต รู้สึกตัว รสชาติของการปฏิบัติธรรม พอรู้สึกตัวกับจิตที่มันหลงคิดไป..กลับมารู้สึกตัว นั่นแหละบรรลุธรรม การบรรลุธรรมคือบรรลุอย่างนี้ เวลาใดที่มันโกรธมันทุกข์เกิดขึ้นกับจิต **รู้สึกตัวความโกรธความทุกข์หมดไป หายไป หยุดไป** เรียกว่า**บรรลุธรรม** ชีวิตต้องบรรลุธรรม บรรลุปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา ฝึกฝนเอาไว้ ไม่ใช่จะรับเอาทุกอย่าง โดยเฉพาะเรื่องจิตใจ สั่งงานสั่งการให้กายหอบหิ้ว กายหอบหิ้วอะไรต่างๆ มันก็ไม่ไหว ทำตามความคิดหมดทุกอย่างไม่ได้ ชีวิตเรามันต้องเป็นอย่างนี้อยู่กับกายอยู่กับจิต จะเป็นจะตายมันก็เรื่องของกายของจิตเรา การปฏิบัติธรรมจะเกิดความสมดุลในการมีชีวิต **ความหลงไม่ใช่ชีวิต ความรู้สึกตัวคือชีวิต ความโกรธ ความหลงมันไม่ใช่ชีวิต ความไม่โกรธ ไม่ทุกข์ ความไม่วิตกกังวล ความปกติคือชีวิต ชีวิตแบบนี้คือชีวิตไม่ตาย**

เราต้องได้ชีวิตแบบนี้ ให้มันเป็นคนละส่วนกับโลกๆ ทั้งหลาย เราก็ใช้กายใช้จิตของเราให้เหมาะสมไปกับเหตุปัจจัยต่างๆ แล้วก็จะมีรสชาติในการจะมีชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **สัพพะ ระสัง ธัมมะ ระโส ชินาติ รสของพระธรรมชนะรสทั้งปวง** ไม่ใช่รสแบบอะไรต่างๆ อะไรของโลก โลกก็มีรส

จนมนุษย์ทั้งหลายสัตว์โลกทั้งหลายติดรสของโลก ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะโลกก็เอาไปกินหมดเลย ชีวิตเราความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ ยินดียินร้าย วิตกกังวล เศร้าหมอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็มีรส เราก็แบ่งปันให้รสเหล่านั้นจนไม่มีอะไรเหลือ ตาก็มีรสกินอาหารทางตา หูมันก็มีรสกินอาหารทางหู จมูกมันก็มีรสกินอาหารทางจมูก ลิ้นมันก็มีรสกินอาหารทางลิ้น กายมันก็มีรสกินอาหารทางกาย จิตใจมันก็มีรสกินอาหารทางจิตใจ แต่ว่าจิตนี่มันแทบจะไม่มีอะไร เหือดแห้ง ไปทุ่มเทให้กับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสียทั้งหมด **ถ้าเราได้รสของพระธรรมแล้วรสทั้งปวงก็จะจืด** ตัวจืดมันไม่มีค่า ตัวมันจืดไม่มีค่า จิตที่มันเป็นความเป็นปกติของจิตแล้วใช้รสอย่างถูกต้อง อาจจะมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย เขาเป็นใหญ่ ตาก็เป็นใหญ่ จมูกก็เป็นใหญ่ ลิ้นก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ คือว่า**ถ้าจิตมีสติอินทรีย์เข้าไปเป็นจิตที่ฝึกดีแล้วก็เป็นใหญ่ ใหญ่ด้วยความเป็นธรรม**

แต่ถ้าเราไม่ฝึกจิตก็เป็นใหญ่เหมือนกัน ใหญ่แบบเถื่อนๆ หอบหิ้วให้คิดไป ทำไป พูดไป เป็นปัญหาต่อทุกสรรพสิ่ง เราจึงมาฝึกกัน จำเป็นมากๆ อย่างที่เราฝึกต้องเห็นอะไรบ้าง เห็นความคิด ถูกความคิดหลอกแล้วหลอกอีก กายก็หลอก ตาก็หลอก หูก็หลอก ก็รู้สึกตัวๆ มีรสชาติดีนะ การสนุกอะไรต่างๆ ไม่สนุกเท่ากับการดูกายดูใจ มันเห็นของจริง เห็นของที่ไม่จริง ความจริงอยู่ในความไม่จริง เช่น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน มันจริงแบบไม่จริง ความโกรธไม่จริง ความโกรธไม่เที่ยง ความโกรธมันเป็นทุกข์ มันก็มีแต่ว่าเราเห็นที่มันไม่จริง มันก็จืด เมื่อสิ่งไหนที่มันไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับเรา สิ่งไหนที่มันเป็นทุกข์เกิดขึ้นกับเรา สิ่งไหนที่ไม่ใช่ตัวตนเกิดขึ้นกับเรา อันนี้ต่างหากที่**เป็นการบรรลุธรรม เรียกว่า เห็นแล้ว** เห็นหมดแล้วเรื่องของกายของจิต ตั้งแต่อยู่วัดป่าสุคะโตไปพบไปเห็นมาแล้ว มันก็เรื่องเก่าความไม่เที่ยงเกิดอยู่เรื่อยๆ ตามไปมันก็แห่เราไป แห่ในกาย แห่ในจิต แต่ว่าจิตใจของเราถ้าเราฝึกมันจะมั่นคงมันจะเกิดการเห็น ความไม่เที่ยงมันก็เป็นเรื่องของความไม่เที่ยง ไม่เข้าไปสยบไม่เข้าไปอยู่กับมัน เป็นผู้ดูหัวเราะความไม่เที่ยง หัวเราะความเป็นทุกข์ หัวเราะความไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า **อัตตาหิ อัตตาโนนาโถ** พึ่งได้เป็นชีวิตที่พึ่งได้ เมื่อความไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับเรา เมื่อความไม่เที่ยงเกิด

ขึ้นกับคนอื่น ก็รู้แล้ว รู้แล้วความไม่เที่ยงรู้แล้ว รู้แล้วรู้หมด เหมือนหลวงพ่อพูดในวันก่อนๆ มันก็เรื่องเดียว เรื่องกายเรื่องจิตของเรา มันไม่มากหรอก มันไม่มากถ้าเรามีสติดู เห็นมันอาการต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ เราก็ได้ทำแล้ว ความหลงกับความรู้ ความหลงก็สอนให้เรารู้ ความผิดก็สอนให้เรารู้ ความสุขก็สอนให้เรารู้ ความทุกข์ก็สอนให้เรารู้อะไรต่างๆ รู้สึกตัวเข้าไปเฉลย ใช้เรื่องนี้เข้าไปศึกษา ศึกษาก็คือถลุง ย่อยแล้ว ความหลงมันเป็นก้อนเป็นดุ้น ย่อยออกแล้ว ความทุกข์มันเป็นก้อนเป็นดุ้นย่อยออกแล้ว ถลุงแล้ว แยกแล้ว ทำให้หมดไปแล้ว ความหลงเป็นสังขาร สังขารคือการปรุงๆ แต่งๆ สิ่งไหนที่มันเป็นผลิตผลของสังขารทั้งหลาย แสดงว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน แต่ถ้าเราไม่ศึกษา สิ่งไหนที่มันเกิดขึ้นกับสังขารเราก็ไปยึดเอาว่าเป็นตัวเป็นตน อย่างที่เราสวดทำวัตรเช้า ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือเป็นตัวทุกข์ ไปยึดเอาเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะรูป ไปยึดเอาเป็นสุขเป็นทุกข์กับเวทนา ไปยึดเอาสัญญาว่าเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะสัญญา ไปยึดเอาวิญญาณสังขารว่าเป็นสุขเป็นทุกข์เพราะวิญญาณสังขาร พระพุทธเจ้าทรงสอนสงฆ์สาวกทั้งหลาย ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือรูปมันก็ไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ไปยึดเอาว่าเป็นตัวเป็นตน ไปอยู่กับความไม่เที่ยง ไปอยู่กับทุกข์ สงฆ์สาวกทั้งหลายก็รู้เรื่องนี้เป็นส่วนมาก..เอวังเอวังคือสรุปแล้ว ถ้าเห็นตามความเป็นจริงบรรลุธรรมก็บรรลุตรงนี้ ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์นี้จะปรากฏชัดแก่เราได้ **ความทุกข์คือ รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทานเอาไปยึดเอา ยึดเอาก็คว้าน้ำเหลว ยึดเอาความหลงมันก็ไม่มีความหลง ยึดเอาความโกรธมันก็ไม่มีจริงๆความโกรธ ยึดเอาความทุกข์มันก็ไม่มีจริงๆความทุกข์ เราไปยึดเอาเป็นครั้งเป็นคราว ยึดเอาความรักความชังก็ถูกความรักความชังหลอก ก็ถูกความโกรธความโลภ ความหลงหลอก** เสียผู้เสียคน มันเกิดจากเรามันก็ไม่มีตัวมีตนมันหลอกเราได้ดี ไม่มีตัวมีตนจริงๆ มันก็ไม่น่ากลัวอะไร บางทีก็ยอมแพ้ เช่น ความโกรธก็ยอมแพ้ความโกรธ แพ้ไปเลยปราชัยไปเลย ไม่เคยเอาความโกรธมาศึกษา เอาความทุกข์มาศึกษา มาดูซิว่ามันมีจริงๆ ไหม มันหายไปเมื่อไหร่ไม่รู้ บางทีถูกมันหลอกทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทฆ่ากันตายก็มี ถูกความโกรธหลอกให้ฆ่ากันได้

เรื่องจริงๆ..
โกรธแป๊บเดียวก็หายไป

สมัยปี ๒๕๑๑-๒๕๑๒ หลวงตาอยู่เมืองเลย ปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่เทียน มีชาวบ้าน ลูกกับพ่อ อันนี้เห็นกับตา แล้วพ่อกับลูกสะใภ้อยู่บ้าน ปู่ก็พูดกับลูกสะใภ้ ลูกสะใภ้ก็ร้องไห้ไปหาผัวของตนที่ทำงานอยู่ในไร่ ขับรถมอเตอร์ไซค์ไปบอกผัวตัวเองว่าปู่ด่า ผัวได้ยินเมียไปบอกในขณะที่ทำงานอยู่ก็โกรธทันที คนทำงานหนักๆ อะไรก็ตามมันจะโกรธง่าย ใจมันจะเปราะบาง พอไปบอกว่าปู่ด่าก็โกรธทันที ก็ขับรถมอเตอร์ไซค์ คนเมืองเลยมักจะมีปืนลูกซองที่ถูกต้องตามกฎหมาย เข้าดงเข้าป่าก็สะพายปืนลูกซองไป ขับรถมอเตอร์ไซค์เข้ามาบ้าน ปู่กำลังเหลาตอกไม้ไผ่อยู่ ยังไม่ได้พูดจาอะไรเลยเพราะความโกรธยิงปู่ ปู่ก็บอกว่าอย่ายิง เอามือบังไว้มึงอย่ายิงๆ เอามือบังไว้ ถูกฝ่ามือถูกหน้าผากตายเลย พอพ่อตายแล้วลูกชายที่ยิงพ่อก็วางปืนทิ้งทันที ความโกรธก็หายไปเลยกลายเป็นความผิดอย่างใหญ่หลวง พอความโกรธมันหายไปกลายเป็นความสงสารพ่ออุ้มพ่อร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจ ร้องห่มร้องไห้กอดศพพ่อรอให้ตำรวจมาจับ ก็มีคนไปแจ้งตำรวจ ตำรวจก็จับไป สารภาพก็ติดคุก ออกมาก็มาเป็นคนดีทำบุญทำทานช่วยเหลือพี่น้อง ความผิดพลาดที่ตัวเองทำความชั่วความโกรธแป๊บเดียวมันก็หายไป ทำตามความโกรธ มันไม่มีจริงๆ ความโกรธเราก็ไปเสียเปรียบมัน ความทุกข์มันก็ไม่มีจริงๆ ต่อไปสิ่งเหล่านี้ก็จะไม่มีอำนาจให้เราตามได้ **เรารู้สึกตัวๆ** เราฝึกเอาไว้แล้ว เห็นมันแล้ว ถ้าเห็นความทุกข์มันก็ดีนะ เห็นความเบื่อหน่าย เห็นความขี้เกียจ ขี้คร้านที่มันสอดแทรกขึ้นมา เรากำลังทำดีบางทีมันก็คิดขึ้นมา เบื่อ เซ็ง เครียด มันเกิดขึ้นได้กับเรากลายเป็นความเครียด

เป็นผู้เครียด
เห็นมันเครียด..

หลวงพ่อเคยสอบอารมณ์นักปฏิบัติ คนกรุงเทพฯ มาปฏิบัติ ถามว่าเป็นยังไงหนู เขาก็บอกว่า แหมไม่ไหวเลยหลวงพ่อวันนี้มันเครียด มันคิดมาก แย่เลย แย่เลย ก็เลยถามว่านักกรรมฐานไม่ใช่พูดแบบนั้นพูดใหม่ จะพูดยังไงดีล่ะมันเครียดมาก พูดใหม่ ก็เลยบอกว่าวันนี้หนูเห็นมันเครียด อย่างนี้สิเห็นมันเครียดกับเป็นผู้เครียดต่างกันไหม ถ้าเห็นเครียดเบาสักหน่อยไหม ถ้าเป็นผู้เครียดหนักไหม นี่นักกรรมฐาน พอเขาบอกว่าวันนี้หนูเห็นมันเครียดอย่างนี้ อย่างนี้ นักกรรมฐานต้องดูแบบนี้ **เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่** พอหลวงตาบอกหน้าตาเขาก็เบิกบาน มันก็เป็นภาวะที่เห็นเข้าจังๆ แก้ได้จังๆ หน้ามือเป็นหลังมือ ระหว่างความเครียดกับความไม่เครียดมันก็มาพร้อมๆ กัน เกิดที่เดียวกัน ดูดีๆ นะ มันเกิดที่เดียวกัน ความเครียดเกิดขึ้นที่จิต ความไม่เครียดก็อยู่ที่จิตนั้นแหละ ความโกรธมันเกิดขึ้นที่จิต ความไม่โกรธมันก็เกิดขึ้นที่จิตนั่นแหละ มันอยู่อย่างนั้น เหตุมันมีผลมันก็มี พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามีแต่เหตุกับผล

ดับที่เหตุ

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตรัสรู้อริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ก็มีแต่เหตุกับผล ความโกรธมันเกิดขึ้นที่จิต มันเป็นเหตุให้จิตมันโกรธ เราก็เปลี่ยนเท่านั้นแหละ เหตุเกิดขึ้นที่ไหนเราก็ดับแห่งเหตุที่นั่น อย่าไปด่ากัน กูไปด่ามันกูก็หายโกรธ ไม่ใช่เลย ก็ต้องเปลี่ยนในจิตของเรานั่นแหละ ก็ต้องมีสติ ฝึกเอาไว้ ถ้าเรา ไม่ฝึกมันก็ไม่มีใช้นะ มันพลัดไปเลยละ เราจึงมีหลักกรรมฐานเป็นหลักฐาน มีที่ตั้ง มีหลักแล้วเรามีหลักแล้ว เรามีความรู้เป็นเจ้าเรือน เรามีความรู้สึกตัว เป็นเจ้าเรือน บางทีความหลงเป็นเจ้าเรือน ก็มีปัจจัยที่หลงอยู่แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นวัตถุแห่งความหลงก็ได้ รูป รส กลิ่น เสียงเป็นวัตถุแห่งความหลง พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า วัตถุกามคุณเกิดขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส มันเป็นใหญ่ อันนี้เรามีสติเป็นใหญ่กว่า เราใช้ตาใช้หูให้มันเป็น เราจึงฝึกหัดให้มันมี อย่าให้จนเรื่องนี้ อะไรก็ตามเรามีสติแล้ว เข้าข้าง ความรู้สึกตัวเอาไว้ ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ขณะที่ทำ ขณะที่คิด มีสติ เป็นเจ้าเรือน มีสติเป็นใหญ่ สติอินทรีย์เป็นใหญ่กว่าตา กว่าหู กว่าจมูก กว่าลิ้น กว่ากาย กว่าใจ **ถ้ามีสติอินทรีย์ๆ เอาตา เอาจมูก เอาลิ้น เอากาย เอาใจมาใช้ สติเป็นผู้ใช้สิ่งเหล่านี้ ไม่ให้มันใช้เรา อะไรเกิดขึ้นก็ตามสติเป็นเจ้าเรือนหรือ เป็นวิหารธรรมเป็นที่อยู่ของชีวิตเรา ปลอดภัยที่สุดเลย** ไม่มีภัยเลย มีแต่ชีวิต ใช้ชีวิตทำงานทำการประสบการณ์ไปเรื่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ

เข้าใจชีวิต ตอนอาบน้ำ

บางคนนักปฏิบัติธรรม ในภาคปฏิบัติธรรมจริงไม่ค่อยเข้าใจ พอไปประกอบอาชีพ บางคนไปอาบน้ำ หลวงพ่อยังได้อ่านจดหมายของแพทย์คนหนึ่งอยู่จังหวัดนครสวรรค์ เขาเข้าใจชีวิตจริงๆ ตอนที่เขาอาบน้ำ พอถูสบู่ถูไปถูมารู้สึกตัว พอดีขณะนั้นมันคิดขึ้นมา เขารู้ทันทีขณะนั้นพอดี เรียกว่าได้ชัยชนะของจิตที่มันคิดที่มันหลง เขาบอกว่าทำไมมันเป็นอย่างนี้หลวงพ่อ ผมไปเห็นความคิดที่เกิดกับจิต ผมกำลังถูสบู่รู้สึกตัวอยู่มันคิดขึ้นมา ผมรู้ทันมัน จ๊ะเอ๋มันจริงๆ นะ ปราชัยเลย ความคิดแบบนั้นแต่ก่อนผมไปกับมันเดี๋ยวนี้ผมไม่ไปแล้ว มันปราชัยมันพ่ายแพ้ความรู้สึกตัวชนะไปเลย **ชนะตัวเอง ก็คือชนะตัวหลงที่มันเกิดขึ้นกับจิต**

ชนะตัวหลง.. บรรลุธรรม

ชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหนไม่เท่าชนะตนครั้งเดียว ชนะตนคือ ชนะตัวหลงที่มันเกิดขึ้นกับจิต ตรงนี้ละเอาเป็นเป้าเลยพวกเรา การบำเพ็ญทางจิตก็คือทำอย่างนี้ อยู่ที่ไหนจิตมันก็มีอยู่ มันคิดขึ้นมาเราก็รู้ มันจะสุขมันจะทุกข์เราก็รู้ มันไปด้วยกันมันอยู่ด้วยกันแล้วการปฏิบัติธรรม มันสะดวก ความหลงกับความรู้ไปพร้อมกัน แก้ได้เปลี่ยนได้ ความทุกข์กับความไม่ทุกข์ไปพร้อมๆ กัน เกิดที่เดียวกัน อย่าไปทิ้ง มองเป็นเหตุเป็นผล การบรรลุธรรมก็บรรลุตรงนี้

ความหลงเกิดขึ้นเปลี่ยนความหลงเป็นความรู้บรรลุธรรมแล้ว ความโกรธเกิดขึ้นเปลี่ยนความโกรธเป็นความรู้สึกตัวบรรลุธรรมแล้ว อะไรก็ตามบอกแล้วบอกอีก ตัวรู้สึกตัวที่เป็นสติปัฏฐานจริงๆ ตัวนี้แหละ เป็นตัวให้เกิดการบรรลุธรรม มันเปลี่ยนไปแล้ว แก้ได้แล้ว มันหลงก็พ้นจากความหลง มันทุกข์ก็พ้นจากความทุกข์ มันมีเพื่อความหลุดพ้น ที่สุดของการศึกษาปฏิบัติคือพรหมจรรย์

พรหมจรรย์คือความหลุดพ้น ความบริสุทธิ์ ความปกติ ถ้าไม่หัดมันก็ทำไม่เป็นก็คว้าเอาตะพึดตะพือ รู้จักเลือก การรู้จักเลือกเขาเรียกว่า **ธัมมวิจยะ** หรือ **โยนิโสมนสิการ** สอดส่องเหมือนกับเรากินข้าวกินอาหารต้องขบต้องเคี้ยว การเคี้ยวอาหารบางทีมันก็ ถ้าไปถูกลิ้น ถูกเขี้ยว ถูกฟัน มันไม่กลืน มันเอาออก เช่น ถูกกระดูก ถูกก้าง มันก็เอาออก มันคายทิ้งไปมันไม่เอา เรียกว่า ธัมมวิจยะ การขบเคี้ยว การสอดส่องดูแล **ดูอย่าเข้าไปอยู่ เห็นอย่าเข้าไปเป็น** ในกายในใจ อะไรที่เกิดขึ้นกับกายดู **อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจเห็นมันอย่าเข้าไปเป็น** ก็บอกแล้วบอกอีก บอกแบบง่ายๆ บอกแบบสุดยอด เห็นอย่าเข้าไปเป็น เป็นผู้หิวหรือเห็นมันหิว ถ้าเป็นผู้หิวก็หมดเนื้อหมดตัว มันก็เป็นโลกไปแล้ว รสของโลกเอาชีวิตเราไปแล้ว เห็นมันหิวไม่ใช่เป็นผู้หิวขอบคุณความหิว มันไม่ตายเพราะความหิว ขอบคุณความร้อนความหนาว ไม่ใช่เอาความร้อนความหนาวมาเป็นทุกข์ ไม่ใช่เอาความหิวมาเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่มีหลักเอามาเป็นทุกข์ทั้งหมด ร้อนก็ทุกข์ใจ หนาวก็ทุกข์ใจ หิวก็ทุกข์ใจ เจ็บปวดก็ทุกข์ใจ อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจเอามาเป็นทุกข์ บัดนี้เอามาเห็น เอามาเป็นการพบเห็น เห็นก็หลุดพ้น

แยกกายแยกจิต
แยกรูปแยกนาม

มีนักปฏิบัติคนหนึ่งเขาเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแล้วก็กระดูกด้วย สมัย ๒๕๑๘ หลวงพ่อเคยไปสอนที่กรุงเทพฯ วัดชลประทาน เขาเคยมาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อ เขาก็พอเอาชีวิตรอดได้ เขาเป็นโรคมะเร็ง เขาก็ออกจากบ้านหลังใหญ่ สามีเขาเป็นนายทหารใหญ่ เขาลงจากบ้านหลังใหญ่ไปปลูกกระต๊อบอยู่ มุมหนึ่งของบ้านปลูกหญ้าเขียว ปลูกต้นไม้ ปลูกดอกไม้ เขามีลูกชายสองคนลูกชายเขาก็เป็นคนดี เขาอยู่คนเดียว หลวงพ่อไปเยี่ยมเขา เขาพูดให้ฟัง หนูแยกรูปแยกนามออก **แยกความปวด ความปวดเป็นอาการของกาย ใจไม่ปวด**ก็ได้นะหลวงพ่อ ถ้าจะอยู่กับความปวดหนูอยู่ได้ โรคมะเร็งกระดูกมันปวดมาก **เห็นอาการที่มันปวด มองเป็นอาการของกายเป็นอาการของรูป มันไม่ใช่นาม นามคือจิตใจ ไม่ไปอยู่กับความปวด เวลามันปวดก็เห็นมันจะเบาลง** ถ้าเวลาใดเป็นผู้ปวดมันก็หนักมาก แทบจะเอาชีวิตไม่รอด อยู่ได้เพราะการเห็น **หนูอยู่ได้เพราะการเห็น แล้วก็ออกมาไม่เข้าไปอยู่ ไม่ไปเป็นกับอาการปวด นี่เอาตัวรอด การปฏิบัติธรรม ไม่อยู่กับความปวด เห็นเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับรูป**

แม้นามคือจิตใจก็เหมือนกัน ความโกรธเป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิต ฟังเอาไว้ ความรักความชังเป็นอาการของจิตที่มันเกิดขึ้นกับจิต มันไม่ใช่จิต จิตจริงๆ มันไม่เป็นอะไร แต่ว่าสิ่งที่มันเกิดขึ้นมันจรมาบางอย่างทำให้เศร้าให้หมอง ทำให้เปรอะเปื้อนได้ เหมือนกับศาลาหลังนี้ ใครมาอยู่ก็ได้ ศาลาหลังนี้ไม่ได้ว่าอะไร จิตของเราก็เหมือนกันอะไรมาอยู่ก็ได้ ความรักเกิดขึ้นกับจิต เอ้า..จิตเข้าไปรักแล้ว ความชังที่เกิดขึ้นกับจิต เอ้า..จิตเข้าไปชังแล้ว สิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นกับจิต เราก็ทำตามอาการต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ที่จริงมันเป็นอาการ มันไม่ใช่ตัวจิตจริงๆ เป็นอาการ จิตจริงๆ มันไม่เป็นอะไร บัดนี้มีสติเป็นเจ้าของเป็นผู้ดูแลเห็น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตของเรานี้ประภัสสรผ่องใสอยู่เสมอ แต่ว่าอุปกิเลสสิ่งต่างๆ มันจรมาทำให้จิตเศร้าหมอง เราก็ดูออกว่าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตไม่ใช่จิตหรอก ดูแลจริงๆ ดูเข้าไปจริงๆ การบรรลุธรรม คือ บรรลุตรงนี้ด้วย เห็นอาการของกาย เห็นอาการของจิต เห็นธรรมชาติของจิต เห็นธรรมชาติของกายตามความเป็นจริง ไม่เข้าไปเป็น ไม่เข้าไปอยู่กับอาการต่างๆ แยกแยะออกย่อยออก ถลุงออก ย่อยออก เหลือแต่ธรรมชาติ เหลือแต่อาการ ไม่มีใครสุข ไม่มีใครทุกข์ เป็นอาการเป็นปกติ เป็นเช่นนี้ผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติ ผู้มีสติจะได้หลักของกายของใจความถูกต้องตามหลักอริยสัจ ๔ ความหลงเองก็เกิดปัญหาต่างๆ ความรู้เองมันก็หมดปัญหา มันตั้งต้นที่วิชชาและอวิชชา อวิชชาเหมือนป่า ป่าให้ชีวิตจิตใจของเรา เมื่อมีป่ามันก็มีสัตว์ร้ายที่มันอยู่ เพราะมีอวิชชา มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีความรักมีความชัง มันอาศัยป่า คือ อวิชชาความไม่รู้ ความไม่มีสติ วิชชาคือความรู้มีสติ เหมือนกับไม่มีป่าในชีวิตจิตใจของเรา เตียนแล้วหมดแล้วไม่มีที่ไหนหลบซ่อนแล้ว เราฝึกสติเพื่อให้มันเรียบ โล่ง ไม่มีอะไร อะไรเกิดขึ้นก็เห็นได้ มันเห็นได้มันมีตาในแล้ว ไม่มีอะไรปกปิดซ่อนเร้นในกายในใจ ไม่มีตรงไหนที่เป็นความลับที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ มีสติเป็นผู้ดูแลเห็นหมดเห็นครบเห็นถ้วน แม้ไม่ได้บรรลุธรรมจริงๆ ถึงขั้นที่สุดแห่งทุกข์ ก็เอาตัวรอดได้ อยู่กับโลกไม่ให้ถูกโลกทับถม เหมือนกับลิ้นอยู่ในปากงูไม่ถูกเขี้ยวของงู งูมันก็มีพิษ ลิ้นอยู่ในนั้น

ถ้ารู้แล้วโลกไม่ทับถม

ชีวิตของเราอยู่ในโลก เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว อยู่กับหมู่กับมิตร อยู่กับเพื่อนกับแสงแดดกับละอองฝน อยู่กับมด แมลง อยู่กับเหลือบ ยุง ริ้น ไรต่างๆ ไม่ต้องไปเอามาเป็นความสุขความทุกข์ เห็นมัน เอาชีวิตเป็นการศึกษารู้มัน ปฏิบัติไป คนนินทาก็รู้แล้ว คนสรรเสริญก็รู้แล้ว นินทาก็รู้แล้ว สรรเสริญก็รู้แล้ว เสียก็รู้แล้ว ได้ก็รู้แล้ว รู้แล้วจริงๆ ไม่ให้สิ่งเหล่านี้มาทับถมได้ แต่ถ้าเราไม่ศึกษา รสของโลกทับถม นินทาก็ซัดเราให้ทุกข์ สรรเสริญก็ซัดเราให้สุข เสียก็ซัดเราให้ทุกข์ ได้ก็ซัดเราให้สุข เป็นหุ่นถูกเขาชักให้อยู่เช่นนั้นไปคนละมุมไปคนละฉาก ชีวิตจิตใจอันเดียวฟูๆ แฟบๆ

เหมือนอาจารย์วรเทพ ทำรูป เขียนรูป ทำให้รูปเป็นหน้าบูดก็เปลี่ยนเป็นหน้ายิ้ม บางทียิ้มบางทีมันบูด มันยิ้มมันบูด อะไรมันเป็นอย่างนั้น แต่มือนี้..รูปยกอย่างนี้อะไรมันสั่ง จิตใจใช่ไหม จิตใจเป็นยังไงจึงสั่งให้รูปทำอย่างนี้ ใจดีทำอย่างนี้ อะไรมันสั่งมันรูป นั่นแหละ จิตมันดีมันร้ายใช่ไหม จิตมันร้ายก็ใช้มือไปทำลาย จิตมันดีไม่เป็นไร เพราะฉะนั้นมันสั่ง มันชักเรา จึงมาดูสิการศึกษาน่าอนุโมทนา กำลังหนุ่มกำลังสาวให้มีชีวิตไปยาวๆ มีความสุขมีความเจริญ ฝึกเอาไว้ รู้เอาไว้ ไม่ใส่บ่าแบกหาม ศึกษาได้ยินได้ฟังเป็นพหูสูตเป็นมงคล อยู่นี้ก็มีภาคปฏิบัติมีการพูดให้ฟัง พวกเราพยายามจะทำอยู่แม้พวกเราไม่ได้อยู่ตรงนี้ พวกเราก็ปฏิบัติแยกกันไป

บัดนี้ก็สมควรแก่เวลา พวกเรากราบพระพร้อมกัน

ประวัติ
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณโณ ท่านเกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าชำนิ โยมแม่ชื่อ นางเฮียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าชำนิ) มีพี่น้องรวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคนไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานต่างๆ แทนบิดาของท่าน

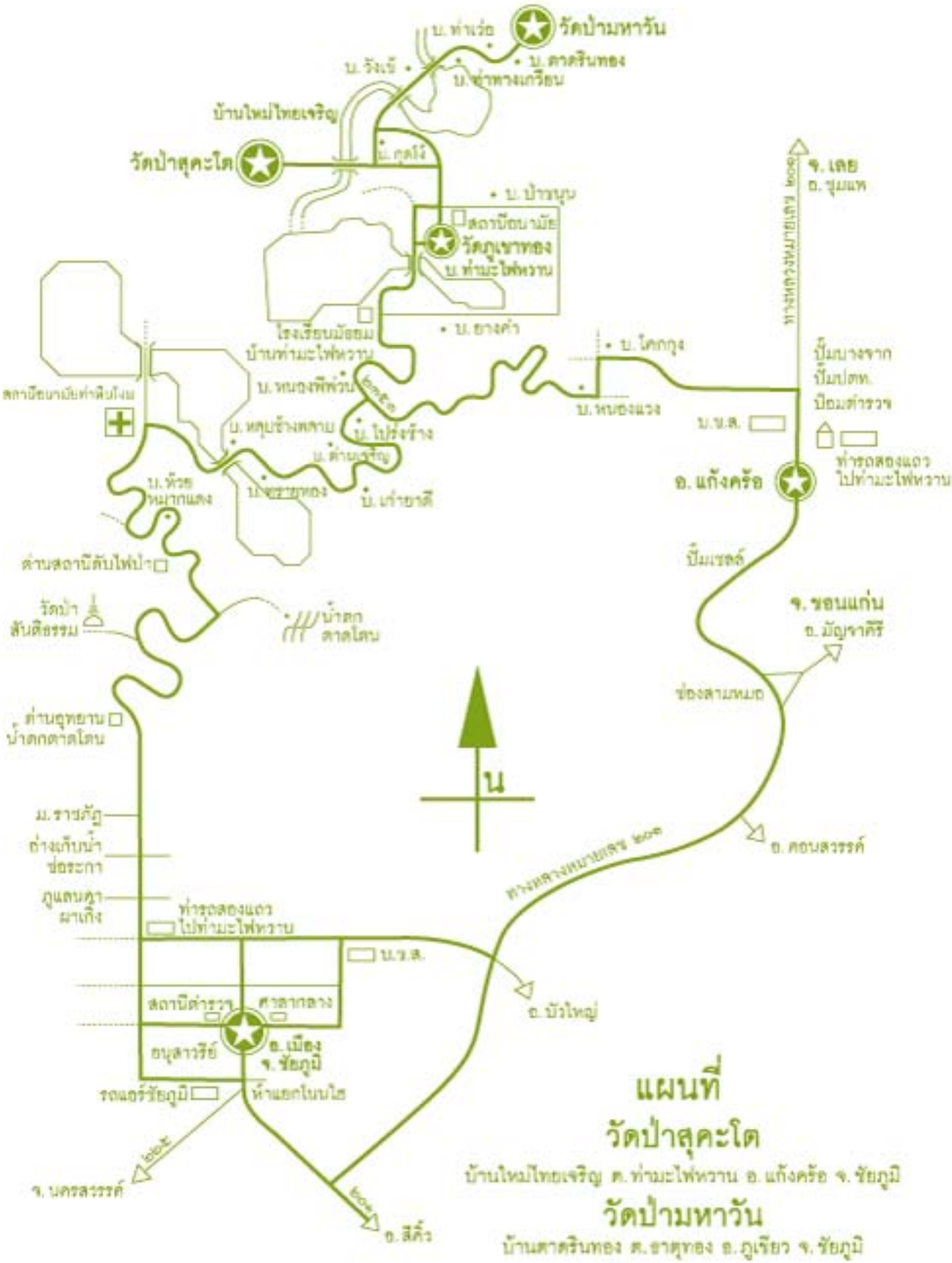
ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ประมาณสองปีก็จำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัวอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำน้ำมนต์ ปัดรังควาน ไล่ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ยามชาวบ้านเดือนร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่เจ็บไข้ได้ป่วย ไล่ผี คลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านได้ฝึกสมาธิแบบพุทโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจ เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสได้ไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน ที่วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียนสอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม กำหนดรู้ไปกับการสร้างจังหวะ ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และไม่ให้เข้าไปอยู่กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อเทียนนี้ สวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมาทำให้บางทีท่านไม่อยากทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่านก็ทดลองดู รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อที่ใจคิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริงลำดับไปจนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม ความลังเลสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมถะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกว่าความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ความรู้เดิมเรื่องคาถาอาคมต่างๆ ที่เคยเรียนมา ทิ้งหมดเห็นว่าเป็นเรื่องสมมุติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้นก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ รู้เรื่องศาสนา พุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่าแบกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้นน้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร ทำให้ท่านตั้งใจปฏิบัติต่อ และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่น เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นยังมีวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตร จากวัดป่าสุคะโต



แผนที่

วัดป่าสุคะโต

บ้านใหม่ไทยเจริญ ต. ท่ามะไฟหวาน อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ

วัดป่ามหาวัน

บ้านดาดรินทอง ต. อาดุทอง อ. ภูเขียว จ. ชัยภูมิ

วัดภูเขาทอง

บ้านท่ามะไฟหวาน ต. ท่ามะไฟหวาน อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ

รูปแบบ
การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)

ตามแนวทางของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่าสองข้าง

๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด

๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด

๔. ลดมือขวาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว แล้วหยุด

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด

๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด

๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๑. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด

๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว
แล้วหยุด และทำการเคลื่อนไหว
ตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก ให้ต่อเนื่องกันไป

สำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติ
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

๑. สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

๕๒ หมู่ ๕ ต.ทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

๒. หลวงพ่อทอง อาภากโร

วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทร. ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑

๓. พระอาจารย์โกศิล ปริปุณฺโณ

สำนักปฏิบัติธรรมเสวตสมบูรณ์ (วัดปลายนา)

๕๙/๗ ซ.เทพกุญชร ๔๔/๑ หมู่ ๑๕ ต.คลองหนึ่ง

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๔. พระราชกิตติเมธี

วัดพระนอนจักสีห์ ต.จักสีห์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

๕. พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล

สำนักเกาะพุทธธรรมทับมิ่งขวัญ บ้านติ้ว

ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐

โทร. ๐-๔๒๘๓-๓๑๐๐

๖. หลวงพ่อใครสี สีลธโร

วัดคีรีบรรพต ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐

๗. วัดป่าสันติสุข

บ้านปากชม ต.ปากชม อ.ปากชม จ.เลย ๔๒๑๕๐

๘. พระอาจารย์บุญชู รักขิตฺธมฺโม

วัดโพธิ์ศรี บ้านดอนกลาง ต.พังงู อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐

๙. พระอาจารย์ดา สมฺมาคโต

วัดธาตุโขง ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐

๑๐. พระอาจารย์นิเพ็ญ อมโร

วัดป่าช้าแจนแลน ต.แจนแลน อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ ๔๖๑๑๐

๑๑. พระอาจารย์อเนก เตชวโร

วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทร. ๐-๔๓๒๔-๓๘๓๖, ๐๘-๔๖๐๐-๒๔๕๑, ๐๘-๖๔๕๐-๒๘๙๐

๑๒. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสติปัฏฐานสี่ บ้านเหล่าโพนทอง

ต.บ้านหว้า อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๓. วัดป่าศรีบูรพา

บ้านหนองแสง ต.พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๔. พระนิวรณ์ ฐานญาโณ

วัดหนองกุงธนสาร หมู่ ๑๒ ต.หนองกุงธนสาร อ.ภูเวียง

จ.ขอนแก่น ๔๐๑๕๐

โทร. ๐๘-๕๗๕๐-๙๑๓๕

๑๕. สวนป่าอกาลิโก

บ้านห้วย หมู่ ๓ ต.หนองโดน อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐

๑๖. หลวงพ่อกรม ถาวโร

วัดบ้านโนนม่วง ต.ส้มป่อย อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐

๑๗. พระอาจารย์สุบิน ยโสธโร

วัดแสงทองธราวาส บ้านภูดิน ต.หลุบคา อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

๑๘. หลวงพ่อบุญธรรม อุตฺตมธมฺโม

วัดโพนทอง บ้านหนองแก ต.หนองไผ่ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

โทร. ๐๘-๑๐๖๘-๕๗๘๙

๑๙. พระครูบรรพตสุวรรณกิจ (หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ)

วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

โทร. ๐๘-๕๔๙๒-๗๗๐๙, ๐๘-๕๔๑๐-๑๑๐๓

๒๐. หลวงพ่อสมหมาย ธมฺมปาโล

วัดชัยชุมพล บ้านโคกสูง ต.บ้านแจ้ง อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

โทร. ๐๘-๗๒๕๓-๖๗๑๐

๒๑. พระศรีวรญาณ-วิ (หลวงพ่อมหาไหล โฆสโก)

วัดป่าหนองคู ต.หนองกุง อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม ๔๔๑๗๐

โทร. ๐๘-๑๐๕๑-๐๙๔๕

๒๒. วัดป่ามหาวัน

บ้านตาดรินทอง ต.บ้านธาตุ อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

๒๓. พระอาจารย์มานะ ชาคโร

วัดป่าช้าปอภาร บ้านปอภาร ต.ปอภาร อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐

๒๔. วัดป่าเขาคงคา

บ้านโนนระเวียง ต.โคกกระชาย อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา ๓๐๒๕๐

๒๕. หลวงพ่อณรงค์ ปิยจาโร

วัดป่านาโพธิ์ บ้านนาโพธิ์ ต.นาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๔๐

โทร. ๐๘-๖๘๖๖-๙๑๒๔

๒๖. หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ

สำนักวัดถ้ำเขาพระ ต.อ่าวลึก อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ ๘๑๑๑๐

เลมอนฟาร์ม

สุขภาพดี ด้วยอาหารธรรมชาติ

เพราะอาหารเป็นรากฐานของชีวิต
และเพราะชีวิตเป็นการสำแดงตัวของอาหาร
เมื่อเรากินอย่างไร สุขภาพก็เป็นอย่างนั้น
การกิน การบริโภค ยังกำหนดการใช้ทรัพยากร และสันติสุขของโลกนี้

"เลมอนฟาร์ม" เป็นร้านสุขภาพที่มีความสนใจในมิติของอาหารในเชิงดังกล่าว
จึงมุ่งหวังและตั้งใจที่จะทำให้ร้านเลมอนฟาร์มสามารถให้บริการ
และเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพดีในวิถีธรรมชาติ ดังนี้

- **พันธกิจของเลมอนฟาร์ม**
  ทำให้ผู้บริโภค สุขภาพดี ในวิถีธรรมชาติ โดยพัฒนาผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ (Organic) เพื่อสุขภาพที่ดี
  - ส่งมอบคุณภาพ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ และบริการที่ดีให้แก่ผู้บริโภค
  - สนับสนุนการบริโภคอาหารที่ปลูกได้ในท้องถิ่น เพื่อความยั่งยืนของเกษตรกรผู้ปลูกเกษตรอินทรีย์ และต่อสิ่งแวดล้อม
  - เป็นเวทีของการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค เพื่อการมีสุขภาพดีในวิถีธรรมชาติ

• **Holostic Workshop เลมอนฟาร์ม**

๑) ครัวอินทรีย์ (Organic Kitchen)

- ห้องเรียนเกษตรธรรมชาติ
- อบรมอาหารแมคโครไบโอติกส์

๒) กายสดใส (Healthy Body)

- โยคะและสวดมนต์เย็น ทุกวันอังคาร เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- รำตะบองชีวจิต ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๓๐-๐๘.๓๐ น.

๓) ใจแข็งแรง (Healthy Mind)

- ภาวนาเจริญสติ โดยพระอาจารย์วัดป่าสุคะโต
- วันแห่งสติ การภาวนาเจริญสติแนวทาง ติช นัท ฮันท์
- ปลูกป่า ปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าสุคะโต

สนใจร่วมกิจกรรม Workshop สุขภาพเลมอนฟาร์มได้ที่
www.lemonfarm.com โทร. ๐-๒๕๗๕-๒๒๒๒ ต่อ ๒๖๓

ร้านเลมอนฟาร์ม

แจ้งวัฒนะ โทร. ๐-๒๕๗๕-๒๒๒๒
ประชาชื่น โทร. ๐-๒๙๕๒-๕๘๓๘
เกษตร โทร. ๐-๒๙๔๑-๓๒๐๔
สุขุมวิท ๓๙ โทร. ๐-๒๒๐๔-๑๐๕๖
เพชรเกษม ๕๗ โทร. ๐-๒๔๕๕-๔๘๙๔
เอกมัย โทร. ๐-๒๓๘๑-๗๖๙๑
ประดิษฐ์มนูธรรม โทร. ๐-๒๕๑๕-๐๑๐๐
รามคำแหง โทร. ๐-๒๗๓๕-๔๐๖๙

ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ (๓,๐๐๐ เล่ม)
จัดพิมพ์โดย เลมอนฟาร์ม
๑๐๔/๓๔ หมู่ ๑ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๗๕-๒๒๒๒
โทรสาร ๐-๒๕๗๕-๓๗๘๙
ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย บริษัท แปลน โมทิฟ จำกัด
พิมพ์ที่สำนักพิมพ์สุภา
ภาพประกอบโดย คุณสมภพ บุตรราช
ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๕๑๙-๐๕๐-๔

พอรู้สึกตัวกับจิตที่มันหลงคิดไป..กลับมารู้สึกตัว นั่นแหละบรรลุธรรม การบรรลุธรรมคือบรรลุอย่างนี้ เวลาใดที่มันโกรธมันทุกข์เกิดขึ้นกับจิต รู้สึกตัว ความโกรธความทุกข์หมดไป หายไป หยุดไป เรียกว่าบรรลุธรรม

ชีวิตต้องบรรลุธรรม บรรลุปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา...

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

"..ในหนังสือเล่มนี้หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ได้ชี้ให้เห็นว่า **การปฏิบัติที่ถูกต้องมิได้อยู่ที่การทำให้ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ หายไป จนจิตบังเกิดความสงบ แต่อยู่ที่การมีสติเห็นอาการเหล่านี้ โดยไม่ต่อต้านผลักไส** ท่านได้ย้ำว่าอาการเหล่านี้ไม่ใช่เป็นตัวปัญหา ปัญหาอยู่ที่การไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นจนหลงเข้าไปในมันต่างหาก แต่เมื่อใดที่มันเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าเกิด เพียงเท่านี้ความรู้ตัวก็จะพาจิตออกมาจากความทุกข์ และ **"เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี"** ไปเอง คือ เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนความโศกให้เป็นความไม่โศก เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ มองในแง่นี้อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับใจล้วนมีประโยชน์ทั้งนั้นหากตามรู้อยู่เสมอ

คำบรรยายทั้ง ๑๐ บทที่ประกอบกันเป็นหนังสือเล่มนี้ ได้เรียงลำดับเพื่อให้ผู้ใฝ่ธรรมเห็นขั้นตอนการปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นไปจนถึงที่สุดของการปฏิบัติ นั่นคือการบรรลุธรรม ชนิดที่ไม่มีผู้ทุกข์ เพราะหลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้.."

พระไพศาล วิสาโล

ทางลัด... สู่การบรรลุธรรม

150 บาท

9789745190504